2·1

नीरोगधाम

वर्षा ऋतु अंक ९१ वर्ष १३ अंक ३

परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक बेजोड़ पारिवारिक पत्रिका

वर्षा ऋतु अंक

- ☐ वर्षा ऋतु में आहार विहार
- ☐ खाने का वक्त और वक्त पर खाना
- ☐ सावधान! कैंसर किसी को भी हो सकता है
- ☐ कैंसर चिकित्सा के विषय में उपयोगी जानकारी
- ☐ इस घर को आग लग गई घर के चिराग़ से
- ☐ विभिन्न रोगों की स्वमूत्र-चिकित्सा
- ☐ प्रकृति की अनमोल भेंट - सोयाबीन
- ☐ छोटों के विषय में बड़ों से दो-दो बातें
- ☐ अपने स्तनों की जांच स्वयं करें
- ☐ शिशु रोगों की घरेलू चिकित्सा
- ☐ अपने केशों की सुरक्षा कैसे करें
- ☐ चर्म रोगों की घरेलू चिकित्सा
- ☐ आंखों का दुरुपयोग मत कीजिए
- ☐ प्राणायाम द्वारा स्वास्थ्य रक्षा-३
- ☐ रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है
- ☐ योग के अभ्यास से रोग भगाइए
- ☐ अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करें
- ☐ होमियोपैथी की गाइडेड मिसाइल ५० मिलेसिमल
- ☐ शोक मत कर
- ☐ दुःख से बचाव
- ☐ कर्म फल महिमा
- ☐ २० गुण सीखो
- ☐ गहरे पानी पैठ
- ☐ समय न चूकें
- ☐ इन्हें फेंकिए नहीं
- ☐ ज़रा ख्याल रखें
- ☐ भोजन का आदर
- ☐ अधारणीय वेग
- ☐ धारणीय वेग
- ☐ इन्हें भी आज़माइए
- ☐ परीक्षित घरेलू इलाज
- ☐ भूख मारने से हानि
- ☐ पञ्चामृत लोह गुग्गुलु
- ☐ तीन एषणाएं
- ☐ फलों का राजा- आम
- ☐ पुलिस और अस्पताल

स्थायी स्तम्भ

- ☐ महिला जगत
- ☐ होमियोपैथी
- ☐ सत्संग सभा
- ☐ ऋतु चर्चा
- ☐ अध्यात्म
- ☐ पत्र गोष्ठी
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ आचार संहिता
- ☐ वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा)
- ☐ ज्ञान गंगा
- ☐ योग आसन

एवं

- ☐ जायफल
- ☐ चिरौंजी
- ☐ सोयाबीन
- ☐ अमर बेल
- ☐ पवाड़
- ☐ काली मिर्च
- ☐ बचपन
- ☐ जवानी
- ☐ बुढ़ापा
- ☐ ओज
- ☐ विद्या
- ☐ शान्ति
- ☐ हरिद्रा खण्ड
- ☐ तालीश सोमादि चूर्ण
- ☐ सुभाषित वचन सूत्र

आदि पर लेख, विचार-प [illegible] गी सामग्री

ऋतु योग [illegible]

[illegible] ल्य दस रुपये

अंक

गत ६० वर्षों से
निरंतर लोकप्रिय

स्वर्णपदक विजेता

TRANSWORLD TRADEFAIRE
GOLD MEDAL
SELECTION AWARD

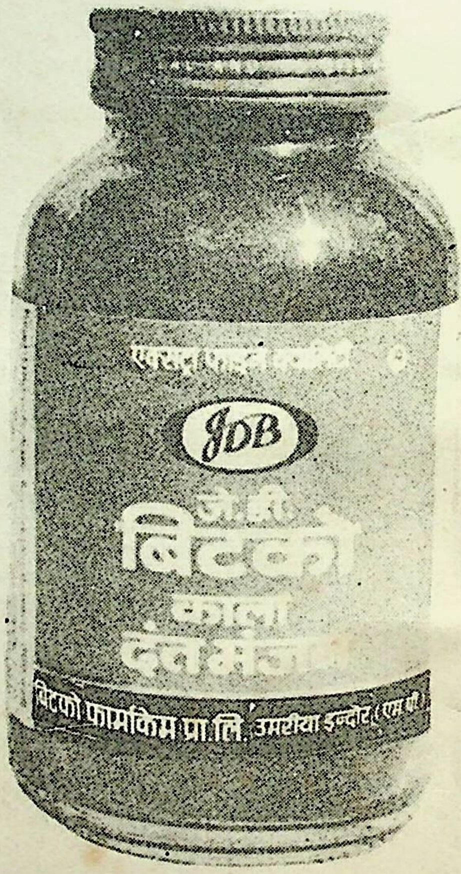
जे.डी.
बिटको
काला दंत मंजन

जे.डी. बिटको काला दंत मंजन ऐसे गुणकारी द्रव्यों के मिश्रण से तैयार किया जाता है जो दांतों को स्वच्छ, चमकीला और सफेद रखता है।

नीलगिरी का तैल कृमिनाश के लिए

कपूर का तैल दुर्गन्ध नाश के लिए

पीपर मेन्ट मुंह की ताज़गी के लिए


JDB
जे.डी.
बिटको
काला
दंत मंजन
बिटको फार्माकिम प्रा.लि. उमरिया इन्दौर (एम.पी.)

लाखों परिवारों का मनपसन्द
दन्तरक्षक काला दंत मंजन

पूछताछ के लिए कृपया इस पते पर पत्र लिखें :-

JDB

बिटको फार्माकिम प्रा.लि.
उमरिया (महु) जिला - इन्दौर म.प्र.

व्यापारिक पूछताछ आमन्त्रित है।

मधुमेह?

शिवायु

मधुहारी

MADHUHARI

गुडमार, करेला, जामुन, बिल्व पत्र, शिलाजीत, त्रिवंग भस्म आदि दिव्य जड़ी बुटियों से युक्त,

एक ने खाया, सौ को बताया...

शिवायु

हाजमा पाचक चूर्ण

कब्ज (बध्दकोष्ठ)

पेट की गॅस, खट्टी डकार

बवासीर पर उपयोगी.

बिना तकलीफ के पेट साफ करता है।

HEALTH FOR ALL
शिवायु
सर्वे सन्तु निरामयाः

पूर्णतः सुरक्षित. हानिरहित

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक उत्पादन.

शिवायु शिव हर्बल रिसर्च लेबॉरेटरी प्रा. लि. सुभाष रोड, नागपुर-440018

वितरक

मध्यप्रदेश : लक्ष्मी मेडिकल हॉल (वितरक इंदौर एवं उज्जैन संभाग) यशवंत रोड़ चौराहा इंदौर. गायत्री आयुर्वेद भवन खिड़की दरवाजा संकल्प भवन रतलाम. नंद मेडिकल स्टोर्स माणक चौक, रतलाम महात्मा गांधी पुस्तक भंडार तम्बाखु बाजार जावरा. अत्तार ड्रग हाऊस दृगा मंदिर रोड, मन्दसौर. बुलचंद भेरुमल मेन रोड, नीमच. जानकी वल्लभ ओझा सुकर्मी मार्ग जावद. लक्ष्मी औषधी भंडार टि. टि. नगर भोपाल. श्रीराम आरोग्य मंदीर, चिंतामन चौक, भोपाल. प्रल्हाद मेडिकल स्टोर्स जवाहर बाजार, इटारसी. एस. सोबेग सिंग साहनी, आमला. सलुजा डिस्ट्रीब्युटर्स, बेतुल गंज, बैतुल. श्री. आयुर्वेद औषधालय पासिया रोड़, छिंदवाडा. मालु मेडिकल स्टोर्स मेन रोड, सिवनी. गुप्ता मेडिकल स्टोर्स सिनेमा लाईन, राजनांदगाव. दुर्ग औषधी भंडारा हटरी बाजार, दुर्ग. महेश मेडिकोज सेक्टर 6 भिलाई, भिलाई ड्रग सेन्टर नंदनी रोड, भिलाई, जगदम्बा आयुर्वेदिक दवाखाना देना बैंक के सामने जवाहर नगर, रायपुर, एच. बी. शाह गोल बाजार, बिलासपुर, लक्ष्मी औषधालय सदर बाजार, बिलासपुर. पारस मेडिकल स्टोर्स गुजरी चौक, बालाघाट, वसंत आयुर्वेदीक स्टोर्स मेन रोड, वारासिवनी, छिगेलाल कमल नारायण कोतवाली जबलपुर, वीरुमल मेडिकल हॉल मदन महल, जबलपुर, खुन्नेलाल एण्ड कं. बड़ा फवारा. जबलपुर, भोलाप्रसाद अग्रवाल एण्ड सन्स मेन रोड, सतना, शंकर आयुर्वेद भवन वेंकट रोड. रीवा. गुप्ता औषधी भंडार बंबई बाजार खंडवा. युनिव्हर्सल ट्रेडर्स एम. वी. मार्केट बिलासपुर. त्रिपाठी ब्रदर्स अंबीकापुर, अपेक्स फार्मा २२, मेडीकल कॉम्प्लेक्स रायपुर, रज्जुलाल कोमचंद जैन जगदलपुर, अमीचंद रामकिशन रायगढ, मोहन मेडीकोज मोर बजार ग्वालीयर, गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स कमानीया गेट कटनी, चरक औषधी भंडार परकोटा सागर, गुलाबचंद बजाज शनीवारी बजार दुर्ग.

महाराष्ट्र : शर्मा मेडिकल एजन्सी सुभाष रोड, नागपुर. अभ्यंकर औषधी व्यवसाय गांधीबाग. नागपुर, मनोलक्ष्मी ट्रेडर्स स्टेट बैंक के पास चंद्रपुर, फार्मा डिस्ट्रीब्युटर्स 6 एस. जी. मार्केट यवतमाल, विकास मेडिकल स्टोर्स कुड़वा लाईन, गोंदिया, श्रीकृष्ण एजन्सीज सोशालिस्ट चौक, वर्धा, धन्वंतरी औषधी केन्द्र डॉ. बापट चौक अमरावती, पनपालीया औषधी भंडार रामदास पेठ, आकोला, आकोला आयुर्वेद औषधालय महात्मा गांधी रोड, आकोला, ट्रिट फार्मा शौकत अली चौक आकोट, पारेख ट्रेडर्स ट्रेडर्स स्टेशन रोड, मलकापुर, आशा मेडिकल स्टोर्स मेन रोड, रिसोड, मोतीलाल कालुराम मस्जीद के पास, भुसावल, मंदार डिस्ट्रीब्युटर्स 38/2 खानदेश शॉपींग कॉम्प्लेक्स. जलगाँव, पुजा ट्रेडर्स जैन स्थान के पास, धुलीया, धुलीया मेडिकल स्टोर्स आग्रा रोड़, धुलीया, मोतीलाल कालुराम मस्जीद के पास, भुसावल... आर रामचंद्र जोशी 363 बुधवार पेठ, मालेगाँव, उषा मेडिकल एजन्सीज शासकीय आयुर्वेद कॉलेज के पास वजीराबाद, नांदेड, गणेश मेडिकल हॉल शिवाजी रोड़, परभणी, वैद्यारकर एण्ड कं. मेन रोड़, नासिक, नारायण कोला एण्ड कंपनी 827, मंगलवार पेठ, सोलापुर.

मुंबई : श्रीमती शारदा ठक्कर २, मनिष अपार्टमेंट 22/24 जमदूशाह नगर, घाटकोपर, (वेस्ट) मुंबई, शिवगोपाल ट्रेडींग कं. 385, कालबादेवी रोड, मुंबई, फोन : 258032.

राजस्थान : शर्मा आयुर्वेदीक स्टोर्स कचेरी रोड़, अजमेर, मित्तल एजन्सीज सरदारपुरा रोड़, जोधपुर, हरि आयुर्वेदिक भंडार. 100, किशनपोल बाजार, जयपुर, फोन : 64600 जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स कोटा.

उड़ीसा : अशोक मेडिकोज मेन रोड, ब्रजराज नगर, **वेस्ट बंगाल :** गौरीशंकर एण्ड कंपनी 37/सी. कलाकार स्ट्रीट, कलकत्ता - 700 007

देहली : कांतीलाल आर. पारेख 379, चांदनी चौक, (पो.आ. के सामने), देहली, फोन : 352749

उत्तर प्रदेश : रामप्रसाद अॅन्ड सन्स 58/25 बिरहाना रोड (बँक ऑफ बडौदा के पिछे) कानपुर : फोन. 263167 भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स पान दरीबा क्रासिंग चार बाग, लखनऊ, फोन 55257 जगदिश प्रसाद लक्ष्मीनारायण आयुर्वेदीक औष[illegible] जॉनस[illegible], इलाहाबाद।

विशेष नोट :- जिन शहरों में वितरक उपलब्ध योग [illegible] व्यवस्था कंपनी द्वारा की गई है।

[illegible] मधुहारी की वि[illegible] अवश्य पढे

बैद्यनाथ
सुरक्ता
हर्बल रक्त शोधक

बैद्यनाथ

हर्बल रक्त
शोधक

सुन्दर त्वचा
भीतर से निखरे

यौवन के साथ-साथ मुहांसों का होना भी स्वाभाविक है, पर इनके इलाज के लिए क्रीमों आदि से भी पूरी बात नहीं बनती। ये त्वचा के सतह पर ही काम करती है, मुहांसों की जड़ तक नहीं पहुंच पाती। और इसके कारण कभी-कभी रह जाते हैं भद्दे निशान।

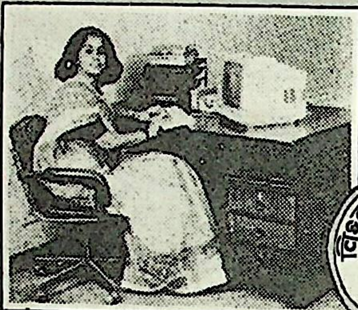
बैद्यनाथ सुरक्ता रक्त साफ कर, रोग का भीतरी उपचार करती है, त्वचा में निखार लाती है, और आपके चेहरे की चमक बन जाती है खिलते यौवन की निशानी।

कील मुहासों के लिए

बैद्यनाथ
सुरक्ता

नारी का
अपना टॉनिक

एक आयुर्वेदिक दवा जो आपको दर्द से निवारण दिलाती है, और कमजोरी दूर करती है, और अन्दर ताजे खून का संचार करती है। 'सुन्दरी कल्प', लोह हीनता को दूर करती है, और आपको 'स्फूर्तिदायक व निश्चिंत' जीवन देती है।
तकलीफ के उन दिनों में भी।............



सुन्दरी
कल्प स्पेशल

विश्वसनीय
बैद्यनाथ
आयुर्वेद

SUNDARI KALP

आज की नारी के लिये।

झरतें बाल या अकाल सफेद बाल का
कारण है बालों की जड को अपर्याप्त पोषण....

बालों की रखवाली के लिए जरुरी है आन्तरिक एवं बाह्य पोषण

केशरत्न
टेबलेट और तेल

सुंदरता के लिए जरुरी है घने, लम्बे और मुलायम बाल, जिस के लिए चाहिये
आयुर्वेदिक केशरत्न टेबलेट्स
जो बालों की जड को
आन्तरिक पोषण देकर झरतें बाल और अकाल सफेद बाल की तकलीफो में सहायरूप है।
सूचना : अच्छे परिणाम के लिऐ टेबलेट के साथ केशरत्न तेल का भी नियमित इस्तेमाल करें। स्त्री और पुरुष दोनों के लिए। किसी भी अतिरिक्त प्रभाव बिना उपयोगी है।

V.P.P. के लिए : केशरत्न १२० टेबलेट (१ माह का कोर्ष) रु.35/- ३ माह का कोर्ष रु. 105
केशरत्न तेल २०० ml. रु.28 /- पेकिंग मुफ्त, V.P.P. खर्च अलग.

धन्वन्तरी फार्मसी,
सी-१४, ऐम. पी. शाह उद्योगनगर,
जामनगर-३६१ ००२. (गुजरात)
फोन : ७३१०७

हर प्रमुख नगर में
स्टोकीस्ट नियुक्त करने है।

APEX/909

कुदरती इन्स्युलीन

पेन्क्रियाज़ (आग्नेय रस) को फिर से कार्यरत करके, कुदरती इन्स्युलीन उत्पन्न करने में सहायक होता है ओर हाथ-पैर में दर्द, अशक्ति में भी सहायक होता है।

आयुर्वेदिक
मधुरीन
पिल्स और पावडर

VPP के लिए :
एक माह की दवा
मधुरीन-पिल्स-180 गोली
Rs.50/-
मधुरीन पावडर-250 ग्राम
Rs.30/-
फ्री-VPP खर्च अलग

धन्वन्तरी फार्मसी
सी-१४, एम. पी. शाह
उद्योगनगर, जामनगर
गुजरात.

नगर में स्टॉकिस्ट चाहिए।

APEX/912

नारी रोगों को दूर कर
उन्हें स्वस्थ्य बनाये
रखता है।

युटरोडेप सिरप

अशोक-लोध्रा इत्यादि
जड़ी बुटियों का
विश्वसनीय योग

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

जोड़ों का दर्द, गठिया
मांस पेशियों में तनाव
तथा वात रोगों से शीघ्र
राहत देने वाला आयुर्वेदिक योग।

रुमाडेप तेल
एवं
रुमाडेप टेबलेट
(सुवर्ण युक्त)
शीघ्र आराम देता है।

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

स्मरण शक्ति बढ़ाकर
मानसिक विकास करता है।
तनाव दूर कर शान्त निद्रा
लाता है।

डेप
बी व्हीटा टेबलेट
तथा
ब्राह्मी व्हीटा (कण)

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

भूख बढ़ाता है,
पाचन ठीक कर
रक्त-वृद्धि करता है।

डेप
रक्तोज
नैसर्गिक द्रव्यों से
बनी अभूतपूर्व
रक्त वर्धक औषधि

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

हाथ-पैर का फटना
त्वचा को मुलायम रखने
तथा पानी में रहने से
हुए विकारों में उपयोगी

डेप
राहत
आयुर्वेदिक मलहम

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

दाद-खाज, खुजली
एक्जीमा तथा
अन्य चर्म रोगों के
लिए गुणकारी

डरमोडेप
चर्मरोग मलहम (सिन्दुरी लेपम)

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

कफ, खांसी, श्वांस रोग
गले में दर्द आदि में
तत्काल राहत देने वाला

डेप
कफ सिरप
(तुलसी युक्त)

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

स्फूर्ति वर्धक, बलवर्धक
तथा वृद्धावस्था में विशेष
उपयोगी। सम्पूर्ण परिवार
के स्वास्थ्य के लिए उचित योग।

डेप
च्यवनयोग
[illegible]

डेक्कन
आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद
हैदराबाद
500 659

NATYAR
R
JOKER
T
SEWING THREAD
THREAD BALL
HAL
DHAR
मालवा

सुप्रसिद्ध

हरीराम के धागे,
मज़बूती में सबसे आगे!

सिलाई के लिये
हमेशा वापरिये।

विभिन्न ब्राण्डों में उपलब्धः
■ सुपर चेतक ■ हलधर ■ नटवर
■ मालवा ■ जोकर ■ बल्ला ■ स्टार

हरीराम थ्रेड बाल फैक्ट्री.
सेल्स शॉपः 148, रानीपुरा इन्दौर फोनः 37475
फैक्ट्रीः 24, पलसीकर कॉलोनी, इन्दौर फोनः 60839

जोडों की जकड़न को दूर करे
वातरोग में आराम दिलाए

रुमाराज

रुमाराज वातरोग और सूजन की प्रभावकारी औषधि है। अंतर तथा अंतः कोशिका सूजन को कम करती है। जोड़ों की जकड़न को दूर करे। ज्वर, सूजन दर्द और ऐंठन से आराम दिलाए।

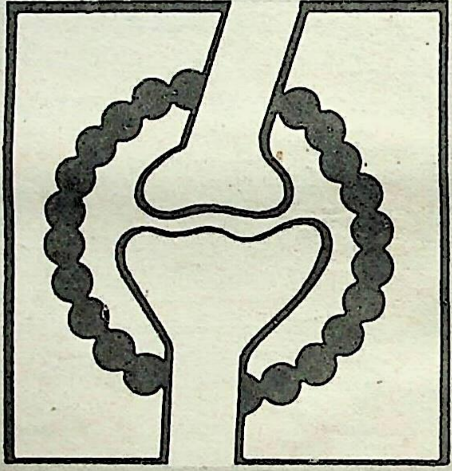
व्याधि निर्देश : वातरोग, गठिया, जोड़ों की हड्डी में सूजन, जांघकावात रोग, कटिवेदना, पीठके निचले भागमें दर्द, कमरमें शूल, स्लिपडिस्क, मोंच, टखने में दर्द।

मात्रा : १ गोली दिन में तीन बार।

ऊंझा फार्मेसी

१३, जैन सोसायटी, एलिसब्रिज, अहमदाबाद-३८० ००६.

विस्तृत जानकारी के लिए कृपया लिखे।



डॉ॰ गणेश नारायण चौहान द्वारा लिखित पुस्तकें

स्वस्थ रहने का रहस्य
क्या खायें और क्यों
(भोजन के द्वारा चिकित्सा का व्यवहारिक रूप)
लेखक- डॉ॰ गणेश नारायण चौहान
(हौम्योपैथ -राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर)
पृष्ठ-300 मूल्य-25/-
अठवां संस्करण
मौसम के फलों, सब्जियों, मसालों आदि के सेवन से ही रोगों को दूर कर देने वाली और हर प्रकार की चिकित्सा में सहायक उक्त पुस्तक आज ही 15/-एडवांस भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ से मंगायें।

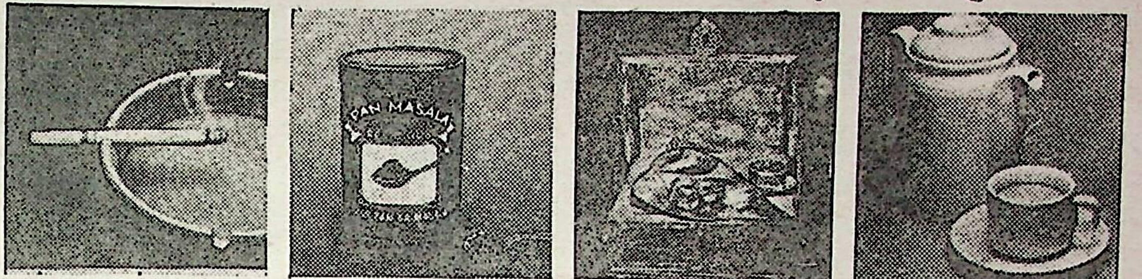
भोजन के द्वारा चिकित्सा
लेखक- डॉ॰ गणेश नारायण चौहान,
(होम्योपैथ -राजस्थान विश्वविद्यालय)
चौहदवाँ संशोधित परिवर्धित संस्करण
पृष्ठ 300 मूल्य 32/-
मौसम के फल, सब्जियां, मसाले आदि के उपयोग से अनेक रोगों की चिकित्सा स्वयं करें।
आज ही 20/- एडवान्स भेजकर उक्त पुस्तक वी॰ पी॰ पी॰ से मंगायें।

शक्तिवर्धक भोजन
ताकतवर व स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक भोजन एवं विशेष शक्तिप्रद भोजन की सम्पूर्ण जानकारी हेतु अत्यन्त उपयोगी पुस्तक
लेखक डॉ॰ गणेशनारायण चौहान
(हौम्यापैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय)
चौथा संस्करण
मूल्य 12.50 रुपये
आज ही [illegible] ांस 10/- भेजकर वी॰ पी॰ [illegible] र पुस्तक मंगायें।

श्रीमती राजकुमारी गुप्ता द्वारा लिखित
इनको भी आजमाइये
घरेलू प्रयोगों द्वारा गृहस्थी की अनेक वस्तुओं को सही उपयोग करके अपने घर को सँजोने-सँवारने की कला सीखने के लिए अत्यन्त उपयोगी पुस्तक
लेखक- श्रीमती राजकुमारी गुप्ता
मूल्य 6 रू॰
5 रू॰ भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ से मंगायें

नारायण प्रका [illegible] गली, चौड़ा रास्ता, जयपुर-3

कुछ आदतों से दांतों पर दाग़-धब्बे पड़ जाते हैं



मुक्ता चमक की आदत उन्हें साफ़ कर देती है!

मुक्ता चमक आयुर्वेदिक विधि से तैयार किया गया एक अनोखा फार्मूला है जो बुरे से बुरे धब्बेदार और बदरंग दांतों को भी साफ़ कर देता है। बस, **मुक्ता चमक** का उपयोग पैक पर दिये गये निर्देशों के अनुसार कीजिए। आप देखेंगे कि पान खाने, सिगरेट पीने, या पान-मसाला खाने से दांतों पर पड़े दाग़-धब्बे धीरे-धीरे ग़ायब हो जायेंगे। और नज़र आयेंगे चमचमाते बेदाग़ दांत!

Chamak
Mukta Chamak
AYURMEDS
Mukta Chamak
TEETH WHITENER
Mukta Chamak
AYURMEDS
Mukta Chamak
TEETH WHITENER

जी हां, यह टूथपाउडर नहीं टीथ व्हाइटनर है!

पूछताछ के लिए कृपया लिखें- **पानराम आयुर्मेड प्रा.लि.**, लक्की मेन्शन, ७९, जन्मभूमि मार्ग, बम्बई-१ फोनः २८७१३९१

वितरकः नई दिल्ली डी.जे. शाह एण्ड संस, 1/6190, देवनगर करोल बाग़, फोन : 581137-5734610 ● **राजस्थान** ● श्रीजी एजेंसीज़,.धूला हाउस, बापू बाज़ार जयपुर, फोन : 565228 ● **मध्यप्रदेश** भगवानदास मेडिकोज़, महारानी रोड, इन्दौर ● श्रीकृष्ण आरोग्य मन्दिर, घोड़ा नक्कास, भोपाल ● लाल रामस्वरूप आर.सी.एण्ड संस, अन्धेर देव, जबलपुर ● दाउ मेडिकल एण्ड जनरल स्टोर्स, मुंगेली नाका, बिलासपुर ● अतुल ड्रग हाउस, कटनी ● अणीमा एजेंसीज़, बुड्ढापारा, रायपुर ● आशाकरण तेजमल पारख, दुर्ग ● राधा फार्मेसी, दौलतगंज, ग्वालियर ● आनन्द एण्टरप्राइज़, रतलाम ● नज़र मेडिकल स्टोर्स, खण्डवा

WELLMANS

अर्निका स्पे० हेयर ऑयल

अर्निका आँवला हरबल शेम्पू

अर्निका K-1 काला हेयर ऑयल

स्वस्थ, व सुन्दर बालों के लिए विश्वसनीय

WITH AMLA & SHIKAKAI
Arnica
SPECIAL HAIROIL
WELLMANS
ARNICA
AMLA HERBAL SHAMPOO
WELLMANS
SPECIALLY RECOMMENDED FOR PREMATURE GREYNESS
Black
K1 ARNICA HAIR OIL
WELLMANS

Media

डॉ. वि ल मे न्स हो म्यो पै थि क [illegible] री ज की प्रे श क श..

DR.WILLMANS HOMOEOPETHIC LABORA[illegible] G-T, Karnal Road, Delhi-110 033

" बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती... "

" इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर, जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं, अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती हैं. क़ीमती है न! "

अब १ किलो के आकर्षक पॉलिजार में भी उपलब्ध.

क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/242

पाँच उंगलियाँ साथ मिले तो मुट्ठी कहलाए
उंगलियों की चुस्ती-फुर्ती मुट्ठी की जान बन जाए.

जैसे
झंडु पंचारिष्ट
पाचन शक्ति बढ़ाए,
तन्दुरुस्ती जगाए.

क्या आप जानते हैं कि ज़्यादातर बीमारियाँ हाज़मे की ख़राबी से शुरू होती हैं? उनके लक्षण भले ही अलग-अलग हों लेकिन उनका मूल कारण एक ही होता है.

कमज़ोर हाज़मा. ख़राब तन्दुरुस्ती. तो सुनिए! झंडु पंचारिष्ट. पांच गुणों वाला पाचक टॉनिक. आपके हाथ की उंगलियों की तरह झंडु पंचारिष्ट भी है आपकी पाचनक्रिया सुधारने का सुरक्षित व असरदार उपाय. चाहे वो बदहज़मी हो, ज़्यादा खाने की तकलीफ़ या गैस, वायुरोग या फिर हल्के जुलाब की ज़रूरत या भूख बढ़ाने का सवाल - झंडु पंचारिष्ट आपकी इन पाचन समस्याओं का समाधान है. और फिर यह केवल लक्षण विशेष के लिए ही असरकारक नहीं है. ५ उंगलियों के अलग अलग इस्तेमाल की अपेक्षा ज़्यादा प्रभावशाली मुट्ठी की तरह ही झंडु पंचारिष्ट में वे आयुर्वेदिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर आपकी पूरी पाचन क्रिया को सुधारते और उसे स्वस्थ बनाते हैं.

झंडु पंचारिष्ट का नियमित इस्तेमाल कीजिए. कुछ ही दिनों में आप जान जाएंगे कि आप सेहतमंद हो रहे हैं.

याद रखिए, अच्छा हाज़मा याने अच्छी तन्दुरुस्ती!
और फिर जान है तो जहान है!

४५० मिली. और २०० मिली. में उपलब्ध.

AYURVEDIC MEDICINE
450 ml
ZANDU PANCHARISHTA
झंडु पंचारिष्ट

झंडु पंचारिष्ट
पाँच गुणोंवाला पाचक टॉनिक

B/ZP/2

सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्।।

निरोगधाम

पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

Member of A.B.C.

जुलाई ९१

वर्ष १३ अंक ३ क्रमांक ५६

वर्षा ऋतु अंक

प्रधान सम्पादक
रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रवन्ध सम्पादक **अशोक कुमार पाण्डेय**
सह. सम्पादिका **मधु चन्द्रिका पाण्डेय**

साज सज्जा – रवि व्यास

सदस्यता शुल्क

एक प्रति का मू. १०) रु., वार्षिक ४०) रु. आजीवन सदस्यता ४०० रु.

सूचना - आजीवन सदस्यता शुल्क राशि प्राप्त होने पर आगामी अंक से प्रदान की जाती है, पिछले अंक से नहीं।

म.प्र. शासन द्वारा
प्रान्त की जनपद एवं ग्राम पंचायतों के लिए स्वीकृत

सदस्यता शुल्क मनीआर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट बनवा कर निम्नलिखित पते पर भेजें और यह अवश्य सूचित करें कि अंक आपको साधारण डाक (बुक पोस्ट) द्वारा भेजे जाएं या २.०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से, ताकि अंक डाक में खो न सके। रजि. वी.पी. से मंगाएं तो ऐसा सिर्फ़ सूचित कर दें, शुल्क के साथ वी.पी. खर्च न भेजें क्योंकि वी.पी. प्राप्त करते समय वी.पी. खर्च पोस्टमेन को दिया जाता है, शुल्क के साथ नहीं भेजा जाता। यदि मनीआर्डर से शुल्क राशि भेजें तो मनीआर्डर कूपन के पीछे अपना पूरा नाम पता साफ़ अक्षरों में अवश्य लिखें अन्यथा आपका मनीआर्डर वापिस कर दिया जाएगा। शुल्क दर से कम या ज्यादा राशि न भेजें अन्यथा अस्वीकार कर लौटा दी जाएगी।

इन्दौर से बाहर केश होने वाला चेक न भेजें

निरोगधाम में प्रकाशित किसी भी रचना को अनुमति लिये बिना, आंशिक या सम्पूर्ण रूप से या फेरबदल करके कोई प्रकाशित न करे। किसी भी रचना को प्रकाशित करने से पूर्व निरोगधाम से अनुमति लेना अनिवार्य है।

निरोगधाम
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१
फोन (कार्यालय) ४६१९९१ ■ (निवास) ४६१९४६ ■ (सम्पादक) ४६०२

इस अंक में

■ **अमरवाणी**

शोक मत कर ११
श्री सत्य साई बाबा वचनामृत ११
सुख-दुःख समान ११

■ **ऋतु चर्या**

वर्षा ऋतु में आहार-विहार १२

■ **उचित आहार और विहार**

न करने योग्य १२
ज़रा ख्याल रखें १३
उचित आहार १८
ट्यूनिंग २२

■ **मौसम की चीज़**

फलों का राजा आम १५
आम की विभिन्न क़िस्में १६

■ **आयुर्वेद**

धारणीय वेग १४
अधारणीय वेग १४
जायफल २१
पञ्चामृत लोह गुग्गुलु २२
आयुर्वेद के उपदेश-तीन एषणाएं २३
औषधिशास्त्र से सम्बन्धित- आठ पहेलियां ६५
चिरौंजी ८९
तालीश सोमादि चूर्ण ९८
हरिद्रा खण्ड ९९

■ **स्वास्थ्य रक्षा**

खाने का वक्त और वक्त पर खाना १७
भोजन का आदर १७
भूख मारने से हानि १८
आहार से ओज तक १९
ओज २०
मत कीजिए २०
सावधान! कैंसर किसी को भी हो सकता है!! ४३

■ **रोग निदान और चिकित्सा**

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा) २७
कैंसर चिकित्सा के विषय में उपयोगी जानकारी ४३
प्राणायाम द्वारा स्वास्थ्य रक्षा-३ ५०
क्षय रोग चिकित्सा ५३
विभिन्न रोगों की स्वमूत्र चिकित्सा ५६
वर्षाकालीन उदर रोगों में परीक्षित घरेलू चिकित्सा ५७
चर्म रोग की घरेलू चिकित्सा ७९
रोग समस्या-समाधान प्रस्तुत है ९५
शिशु रोगों की घरेलू चिकित्सा ९७

■ **किशोर जगत**

अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करें-२ ७३
सुभाषित वचन सूत्र ७३

■ **•महिला जगत**

अपने स्तनों की जांच स्वयं करें ४६
सात्विक एवं स्वादिष्ट व्यंजन-विधियां ८३
प्रकृति की अनमोल भेंट सोयाबीन ८५
इन्हें फेंकिए नही, इनके व्यंजन बनाएं ८६
रसोईघर से - काली मिर्च ८७
रूप श्रंगार-अपने केशों की सुरक्षा कैसे करें ८८

■ आचार संहिता

आंखों का दुरुपयोग मत कीजिए ३९
२० गुण सीखो ३९

■ इन्हें भी आज़माइए

परीक्षित नुस्खे ७७

■ सत्संग सभा

छोटों के विषय में बड़ों से दो-दो बातें ५९
इस घर को आग लग गई घर के चिराग़ से ६९
राग एक-वाद्य अनेक ७५

■ गांव चौपाल

एक गुणकारी औषधि पवाड़ (पवांर) ८१
अमर बेल (ग्रामीण वनस्पति) ८२

■ मनोविज्ञान

दुःख से बचाव ३५
शिक्षाप्रद नीति वचन ४५

■ अध्यात्म

शरीर की महत्ता (वेदवाणी) ९४
धर्म की महत्ता (बुद्ध वचन) ९५
आचरण की महत्ता (जिनवाणी) ९७
भले व्यवहार की महत्ता (कलाम-ए-पाक) ९९
निर्मल आचरण (गुरुवाणी) १०१

■ योग

योग के अभ्यास से रोग भगाइए ९१

■ होमियोपैथी

होमियोपैथी की गाइडेड मिसाइल ५० मिलेसिमल ९३

■ ज्ञान-गंगा

आपने पूछा है-उत्तर प्रस्तुत है १०४

■ पत्र गोष्ठी

आपका कृपा-पत्र मिला, हार्दिक धन्यवाद १००

■ सम्पादकीय

आवश्यक सूचनाएं २६
पुराने उपलब्ध अंक ३०
निरोगधाम का नारी स्वास्थ्य अंक ९०
विज्ञापन सम्बन्धी सूचना ९४
अपनी बात १०४
नये आजीवन सदस्य १०४
सदस्यता सम्बन्धी सूचना १०६

■ पुराने अंकों से

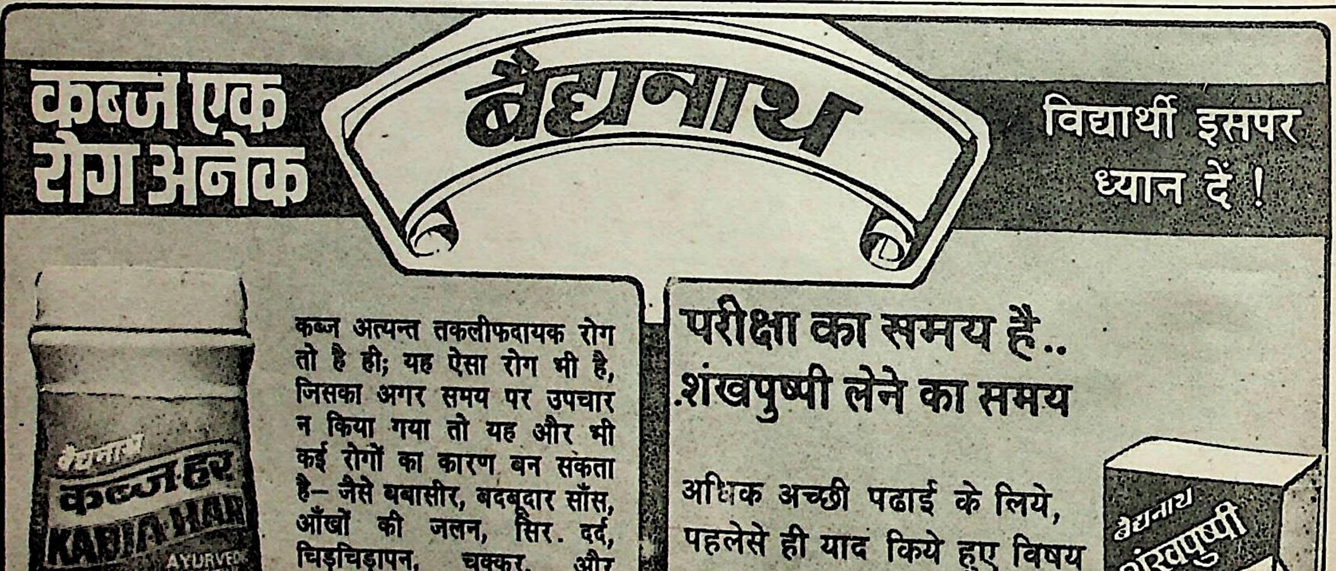
आयुर्वेद के उपदेश- तीन एषणाएं २३
वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र २७

■ बोध कथाएं

देखा देखी-२५ ■ सन्देह-६१ ■ बचपन-६२

■ विविध सामग्री

नष्ट होने वाले- २१ ■ विद्या- २५ ■ क्या आप बेरोज़गार है - २८ ■ गुण ग्राहकता - २८ ■ कर्मफल महिमा - २९ ■ मिलीट्री के लिए विशेष सूविधा - २९ ■ प्रसार योजना ३२० ■ शान्ति - ३२ ■ खुद अपनी तरफ़ देखें- ३३ ■ कृपया ध्यान दें- ३३ ■ कर्मगति टारे नाहीं टरे- ३४ ■ धन की महत्ता - ३६ ■ कंजूस न बनो - ३६ ■ धन-महिमा - ३७ ■ धन की उपयोगिता - ३७ ■ धन के गुण- ३८ ■ बुद्धिमान बनो- ४० ■ सोच-विचार कर कार्य करो-४१ ■ समय न चूकें- ४२ ■ दुष्ट संगति - ४८ ■ अनासक्त भाव- ५० ■ निष्काम कर्म- ५१ ■ शान्ति अशान्ति - ५३ ■ सद्गुण- ५४ ■ श्री सम्पन्नता - ५५ ■ व्यर्थ- ५६ ■ कांटे लगे- ५७ ■ पुलिस और अस्पताल - ५८ ■ जवानी - ६३ ■ बुढ़ापा - ६४ ■ सही मूल्यांकन - ६६ ■ कथन करनी - ६७ ■ प्रकृति की कृपा - ७१


कब्ज एक रोग अनेक

वैद्यनाथ

विद्यार्थी इसपर ध्यान दें !

कब्ज अत्यन्त तकलीफदायक रोग तो है ही; यह ऐसा रोग भी है, जिसका अगर समय पर उपचार न किया गया तो यह और भी कई रोगों का कारण बन सकता है– जैसे बबासीर, बदबूदार साँस, आँखों की जलन, सिर. दर्द, चिड़चिड़ापन, चक्कर, और एसीडिटी ।

वैद्यनाथ कब्ज-हर

असली पैक देखकर खरीदें ।

कब्ज से राहत, सुबह की मुस्क

परीक्षा का समय है..
शंखपुष्पी लेने का समय

अधिक अच्छी पढाई के लिये, पहलेसे ही याद किये हुए विषय सही ढंगसे कागजपर उतारने के लिये, उच्च श्रेणी पानेके लिये नियमित रूपसे लीजिये ...

वैद्यनाथ शंखपुष्पी सिरप

शोक मत कर

अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे।
गतास्नगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः।।

हे अर्जुन! तू शोक न करने योग्य मनुष्यों के लिए शोक करता है और पण्डितों के समान ज्ञान की बातें भी करता है परन्तु जो पण्डित (ज्ञानी) होते हैं वे न मरों के लिए शोक करते हैं और न जीवितों के लिए। (किसी के भी लिए शोक करना उचित नहीं होता।)

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपाः।
न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम्।।

न तो ऐसा ही है कि मैं किसी काल में नहीं था, न ऐसा ही है कि तू नहीं था और न ऐसा ही है कि ये सब प्राणी नहीं थे और न ऐसा ही है कि इस समय के बाद भविष्य में हम सब नहीं होंगे।

देहिनोऽस्मिन् यथा देहे कौमारं यौवनं जरा।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति।।

जैसे देह धारण करने वाले आत्मा (प्राणी) के देह में बालपन, यौवन और वृद्धावस्था होती है वैसे ही इस आत्मा को बार-बार इस देह की प्राप्ति होती है। धीर व्यक्ति इस विषय में किसी प्रकार का शोक-मोह नहीं करता।

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत।।

हे कुन्ती पुत्र! सर्दी-गर्मी और सुख-दुःख के देने वाले इन्द्रिय और विषयों के संयोग तो उत्पत्ति-विनाशशील और अनित्य हैं इसलिए हे भारत! तू उनको सहन कर।

यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ।
समदुःखसुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते।।

क्योंकि हे पुरुष श्रेष्ठ! दुःख-सुख को समझने वाले जिस धीर पुरुष को इन्द्रिय और विषयों के ये संयोग व्याकुल नहीं करते वह अमृत तत्व को उपलब्ध होने के योग्य होता है।

- श्रीमद् भगवद् गीता २/११-१५

भावे विरत्तो मणुओ विसोगो, एएण दुक्खोहपरंपरेण। न लिप्पई भवमज्झे वि संतो जलेण वा पोक्खरिणीपलासं।।

- समणसुत्तं - ११

भाव से विरक्त हुआ मनुष्य शोक-मुक्त हो जाता है। जैसे कमलिनी का पत्ता जल में लिप्त नहीं होता वैसे ही संसार में रह कर भी ऐसा मनुष्य अनेक दुःखों में लिप्त नहीं होता।

पटि सन्थार दुत्तस्स आचारकुसलो सिया।
ततो पामज्जबहुलो दुक्खस्सत्तं करिस्सति।।

- धम्मपद - ३७६

जो आचार-कुशल, सेवा भावी और आनन्दी स्वभाव वाला है वह सभी दुःखों का अन्त कर सकता है।

"बेशक जिन्होंने कहा कि हमारा परवरदिगार अल्लाह है फिर साबितक़दम रहे, उन पर फ़िरिश्ते उतरते हैं कि न डरो और न ग़मग़ीन हो और उस जन्नत की खुशी सुनो जिसका तुमसे वादा किया गया है।

जिन्होंने कहा कि हमारा परवरदिगार अल्लाह है फिर साबितक़दम रहे तो न उनको खौफ़ है और न वह ग़मग़ीन होंगे, वही लोग जन्नत वाले हैं। वह उसमें हमेशा रहेंगे। यह उसका बदला है जो वह करते थे।

- क़ुर्आन शरीफ़

सुख-दुःख समान

नानक बोलणु झखणा दुख छडि मंगीअहि सुख।
सुखु दुखु दुई दरि कपड़े पहिरहि जाइ मनुख।
जिथै बोलणि हारीऐ तिथै चंगी चुप।।

- श्री गुरु ग्रन्थ साहिब

गुरु नानकदेवजी महाराज फ़रमाते हैं कि ऐसा बोलना खपना मात्र है कि दुःख छोड़ कर सुख मांगे अर्थात् दुःख न चाहे और सुख की ही चाह रखे। सुख और दुःख दोनों साधारण वस्त्र के समान है जिन्हें सांसारिक मनुष्य पहना करते हैं अर्थात् अपने कर्मों के अनुसार सुख-दुःख प्राप्त करते हैं। जिस जगह बोलने में हार हो वहां मौन रहना ही भला है अर्थात ईश्वर-प्रदत्त सुख और दुःख को यथावत स्वीकार कर लेना चाहिए (इससे मनुष्य शोक करने से बचा [illegible] सकता है।)

श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

समर्पण के बिना स्वतन्त्रता उपलब्ध नहीं हो सकती। जब तक परमात्मा के प्रति हम पूर्ण रूप से समर्पित नहीं होते, 'मैं' के अहंकार को नहीं छोड़ते तब तक हम चारों तरफ़ से बन्धन में जकड़े रहेंगे। इस 'मैं' का अहंकार छोड़ कर अपने आपको प्रभु-अर्पण करके ही हम मुक्त हो सकते हैं। 'मैं' को हम परमात्मा के चरणों में चढ़ा कर, 'मैं' नहीं 'तू' कहना और समझना शुरू कर दें। मैं की जगह तू को लाते ही दुःखों का बोझ मिट जाता है, छूट जाता है। हमेशा उस निरंजन, निराकार, निर्विकार, अनन्त, महान और दिव्य परमात्मा के साथ रहें, उसके साथ होने का अनुभव करें और पूरी पूर्णता के साथ करें। उस अदृश्य और असीम की ध्वनि कानों से सुनने की कोशिश करते रहें। धीरे-धीरे इस प्रकार के सतत प्रयास से हम दुःख, शोक और अज्ञान के सभी बन्धनों से मुक्त होकर आनन्द को उपलब्ध हो जाएंगे।

- श्री सत्य साईं बाबा प्रवचन

ईश्वर महिमा

**क्या फ़ायदा फ़िक्रे-बेश-ओ-कम[1] से होगा
हम क्या हैं, जो कोई काम हम से होगा
जो कुछ कि हुआ, हुआ करम[2] से तेरे
जो कुछ होगा तेरे ही करम से होगा**

**गुलशन[3] में सबा[4] को जुस्तजू[5] तेरी है
बुलबुल की ज़ुबां पे गुफ्तगू[6] तेरी है
हर रंग में जलवा[7] है तिरी[8] क़ुदरत का
जिस फूल को सूंघता हूं बू तेरी है
गुलशन में फिरूं कि सैरे-सहरा[9] देखूं
या मादनो-कोहो-दश्तो-दरिया[10] देखूं
हर जां[11] तिरी क़ुदरत के हैं लाखों जलवे
हैरां[12] हूं कि दो आंखों से मैं क्या-क्या देखूं**

शब्दार्थ - १- कम ज्यादा की चिन्ता। २- कृपा। ३- बगीचा। ४- मन्द पवन। ५- कामना। ६- बातचीत। ७- दृश्य। ८- तेरी। ९- रेगिस्तान (जंगल) की सैर। १०- खदान, पर्वत, जंगल और नदी की सैर। ११- जगह। १२- चकित।

कण कण में भगवान

**ताअत[1] का मुद्दआ[2] समझते हैं हम
हर सज्दे[3] को एक रिया[4] समझते हैं हम
कैसा बुतखाना[5] और काबा[6] कैसा
हर ज़र्रे[7] को जब खुदा समझते हैं हम**

शब्दार्थ - १. उपासना। २- उद्देश्य। ३- माथा टेकना। ४- दिखावा। ५- मूर्तिवाला मन्दिर। ६. मुस्लिम तीर्थ स्थान। ७- कण।

ऋतु-चर्चा

वर्षा ऋतु में आहार विहार

☐ **अशोक कुमार पाण्डेय**
बी.कॉम., आयुर्वेद रत्न

ऋतु परिवर्तन का प्रभाव हम प्राणियों पर ही नहीं अपितु सचराचर जड़ चेतन सभी पर स्पष्ट देखा जा सकता है और अनुभव किया जा सकता है। इस परिवर्तन के कारण बदली हुई स्थिति से अपने शरीर और स्वास्थ्य का तालमेल बनाये रखना बहुत ज़रूरी होता है ताकि हम स्वस्थ बने रह सकें। इस दृष्टि से प्रत्येक ऋतु में हमें अपने आहार-विहार में यथोचित एवं ऋतु अनुकूल परिवर्तन करने होंगे। इस लेखमाला के अन्तर्गत इसी विषय पर ऋतुचर्या सम्बन्धी उपयोगी जानकारी प्रस्तुत की जाती है।

भारत देश की भौगोलिक स्थिति के अनुसार यहां मुख्य रूप से तीन ऋतु और वैसे छः ऋतुएं होती हैं। ये मुख्य तीन ऋतु हैं- *ग्रीष्म, वर्षा और शीत ऋतु।* छः ऋतुओं के नाम हैं- *वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त और शिशिर ऋतु।* भारत एक विशाल देश है अतः उत्तरी भारत और विन्ध्य के बाद के दक्षिणी भारत की स्थिति, जलवायु की दृष्टि से, अलग-अलग है। हमारे ऋषियों ने इस अन्तर को समझा और इसी के अनुसार ऋतुओं का वर्गीकरण दो प्रकार से किया है। *ज्ञानपिपासु और जिज्ञासु पाठक-पाठिकाओं की जानकारी के लिए संक्षिप्त रूप से इस विषय में जानने योग्य जानकारी प्रस्तुत कर रहे हैं।*

काल गणना और खगोल विद्या की दृष्टि से *'इह खलु संवत्सरं षडङ्गमृतुविभागेन विद्यात्'* (चरक) के अनुसार संवत्सर (वर्ष) के छः अंग अर्थात् छः ऋतुएं बताई गई हैं। इन छः ऋतुओं में शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म- इन तीन ऋतुओं में सूर्य उत्तर की तरफ़ गमन करता है अतः इस काल को *उत्तरायण अथवा 'आदान काल' कहते हैं* और वर्षा, शरद और हेमन्त- इन तीन ऋतुओं में सूर्य दक्षिण की तरफ़ गमन करता है अतः इस काल को *दक्षिणायन अथवा 'विसर्गकाल' कहते हैं।* इन छः ऋतुओं के २-२ मास इस प्रकार बताये गये हैं -

चैत्र वैशाख-वसन्त ऋतु। ज्येष्ठ आषाढ़- ग्रीष्म ऋतु श्रावण भाद्रपद - वर्षा ऋतु। आश्विन कार्तिक - शरद ऋतु अगहन पौष - हेमन्त ऋतु। माघ फाल्गुन - शिशिर ऋतु

लेकिन प्रयोग और संशोधन (पंच कर्म) की दृष्टि से वैद्यक मत के अनुसार यह ऋतु विभाग भिन्न रूप से बताया गया है। यथा- *हेमन्तो ग्रीष्मो वर्षाश्चेति शीतोष्णवर्ष लक्षणास्त्रय ऋतवः भवन्ति। तेषामन्तरेष्वितरे साधारणलक्षणास्त्रय ऋत प्रावृट्शरद्वसन्ता इति।।* (चरक संहिता विमान स्थान) के अनुसार हेमन्त, ग्रीष्म और वर्षा ये तीन ऋतु क्रमशः शीत, गर्मी और बरसात लक्षण वाली होती हैं। इन ऋतुओं के बीच ३ ऋतुएं प्रावृट् शरद और वसन्त होती हैं जो सामान्य होती हैं अर्थात् इनमें न अधिक वर्षा होती है, न अधिक जाड़ा पड़ता है और न अधिक गर्मी पड़ती है। ग्रीष्म और वर्षा ऋतु के बीच प्रावट्, वर्षा और शीत (हेमन्त) के बीच शरद तथा हेमन्त व ग्रीष्म के बीच वसन्त ऋतु होतीहै।

दक्षिणी भारत में वृष्टि अधिक होने से वर्षा ऋतु के दो भाग करके प्रारम्भिक भाग को प्रावृट और दूसरे अन्तिम भाग को वर्षा ऋतु कहा है। उधर शीत कम पड़ती है अतः शिशिर ऋतु नहीं मानी जाती। उत्तरी भारत में वर्षा कम होने से प्रावृट् ऋतु नहीं मानी जाती और ठण्ड ज्यादा पड़ने से शीतकाल की दो ऋतु- हेमन्त तथा शिशिर- मानी जाती हैं लेकिन दोनों क्षेत्रों में ऋतुएं छः ही मानी जाती हैं। ज्योतिष शास्त्र की दृष्टि से भी छः ऋतुएं ही मानी जाती हैं। *ज्योतिष के प्रेमियों के लिए इसकी जानकारी भी प्रस्तुत कर रहे हैं।*

सूर्य सिद्धान्त में संक्रान्ति के अनुसार छः ऋतुओं का वर्णन मिलता है यथा- *भानोमर्करसंक्रान्तेः षण्मासा उत्तरायणम्। कर्कादिस्तु तथैव स्यात् षण्मासा दक्षिणायनम्।।* इस सिद्धान्त के अनुसार मकर-कुम्भ राशि की संक्रान्ति को शिशिर, मीन-मेष को वसन्त, वृष-मिथुन को ग्रीष्म, कर्क-सिंह को वर्षा, कन्या-तुला को शरद् तथा वृश्चिक-धनु संक्रान्ति को हेमन्त ऋतु माना है। उत्तरायण काल को 'आदानकाल' भी कहा है क्योंकि- *'आदत्ते पृथिव्याः सौम्यांशं प्राणिनां बलं चेत्यादानम्* के अनुसार इस काल में सूर्य अपनी प्रखर किरणों की प्रचण्ड गर्मी से पृथ्वी के सौम्य अंश और प्राणियों के बल को हरता है। दक्षिणायन काल को "विसर्ग काल" भी कहा है क्योंकि- *'विसृजति ददाति पृथिव्याः सौम्यांशं प्राणिनां बलं चेति विसर्गः'*- के अनुसार इस काल में पृथ्वी के सौम्यांश और प्राणियों का बल बढ़ता है।

वर्षा ऋतु विसर्गकाल और दक्षिणायन काल की पहली ऋतु है अतः इस ऋतु से पृथ्वी का सौम्य अंश और प्राणियों का बल धीरे-धीरे बढ़ने लगता है और ग्रीष्म काल में दुर्बल हुए शरीर और मन्द हो चुकी जठराग्नि, वर्षाकाल के कारण दूषित हुए दोषों के प्रभाव से, और भी दुर्बल हो जाते हैं। इसका कारण यह है कि तेज़ धूप से तपती हुई भूमि पर, शुरू-शुरू में थोड़ी-थोड़ी वर्षा होने पर जब जल बरसता है तब ज़मीन से भाप उठने से उमस पैदा होती है, जल का अम्ल-विपाक होता है, प्रधान रूप से वात का प्रकोप होता है और इसके प्रभाव से पित्त व कफ भी कुपित हो जाते हैं अतः इन सब का मिला-जुला प्रभाव उदर और जठराग्नि (पाचक अग्नि) पर बुरा पड़ता है। आयुर्वेद ने परामर्श दिया है कि वर्षाकाल में विशेष करके, वर्षा के प्रारम्भिक काल में, *स्वास्थ्य रक्षा के तथा आहार-विहार के सभी साधारण नियमों का*

न करने योग्य

आहार करने के विषय में कुछ निषेधों का पालन करना स्वास्थ्य-रक्षा के लिए बहुत ज़रूरी होता है। स्नेह यानी चिकनाई रहित भोजन न करें, प्रातः सूर्योदय के समय और सायंः सूर्यास्त के समय भोजन न करें, जब तक सही भूख न लगे तब तक भोजन न करें और जब भूख लगे तब भूख की उपेक्षा न करें, पेट ठीक न हो तो शाम को भोजन न करें, दिन में तीन बार भोजन न करें, भोजन के अन्त में जल न पिएं, चिन्ता और शोक करते हुए भोजन न करें, खूब चबाए बिना कौर न निगलें, किसी भी पदार्थ का अति मात्रा में और लगातार कई दिनों तक सेवन न करें, एक ही रस का भी निरन्तर सेवन न करें और जहां तक बन सके वहां तक शाम का भोजन देर से न करें।

पालन अवश्य करना चाहिए।

एक बात अवश्य कहनी होगी कि कुछ भी हो, वर्षा ऋतु विसर्गकाल की मनभावन ऋतु होती है, उसी तरह जैसे आदान-काल की मनभावन ऋतु वसन्त ऋतु होती है। वर्षा ऋतु का माहौल बड़ा मनोहर और रोमांटिक होता है। इस ऋतु की प्रशंसा में कवियों, शायरों, गीतकारों और साहित्यकारों ने बहुत कुछ लिखा है। यह ऐसी ऋतु होती है जब मेंढकों का टर्राना भी सुरीला और प्यारा लगता है। गोस्वामी तुलसीदासजी ने लिखा है-

> **दादुर धुनि चहुं दिसा सुहाई।**
> **बेद पढ़हिं जनु बटु समुदाई।।**

तुलसीदास जी को मेंढकों की आवाज़ ऐसी प्रतीत हुई जैसे वेद पाठी ब्राह्मण-समुदाय एक स्वर में वेद-पाठ कर रहा हो। जब आकाश में काली घटाएं घुमड़-घुमड़ कर घिर आती हैं और ठण्डी मन्द-मन्द पवन चलती है तब वन का ही मोर नहीं बल्कि मन का मोर भी नाच उठता है।

गोस्वामी तुलसीदासजी ने आगे कहा है -

> **बरषा काल मेघ नभ छाए।**
> **गरजत लागत परम सुहाए।।**
> **घन घमण्ड नभ गरजत घोरा।**
> **प्रिया हीन डरपत मन मोरा।।**

ज़रा कल्पना कीजिए कि सावन भादों की झड़ी लगी हुई है, बादल गरज रहे हैं, बार-बार बिजली चमक रही है, रिमझिम की मधुर ध्वनि के साथ मदमस्त फुहारों के झोंके आ रहे हैं, हवा में सोंधी-सोंधी खुशबू आ रही है। ग्रीष्म-काल की झुलसाने वाली तेज़ लपट और लू से भरी हवा की जगह मनभावन और तन में सिहरन पैदा करने वाली मन्द-मन्द बयार बह रही है। ***कितना रोमांचक, मनमोहक और गुदगुदाने वाली स्थिति है, है ना? लेकिन कब? जब शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न हो।*** जब स्वास्थ्य की हरियाली से शरीर हरा-भरा हो और मन के आकाश पर भी अरमानों की घटाएं घिरी हुई हों, प्रसन्नता का इन्द्रधनुष छाया हुआ हो, मस्ती भरी फुहारें पड़ रही हों, प्रेम की वर्षा हो रही हो, उमंगों की बिजलियां बार-बार दमक रही हों और ***मन का पपीहा अपने प्रिय को पिहू-पिहू पुकार रहा हो*** तब बाहर का मौसम भी सुहाना लगता है। ***मन दुःखी और उदास हो तो फिर कुछ भी अच्छा नहीं लगता।*** शायर जनाब वाली आसी ने ठीक ही कहा है-

> **ज़िन्दगी के लिए हंसना भी ज़रूरी है मगर**
> **दिल बुझा हो तो लतीफ़े अच्छे नहीं लगते**

अब भला यह भी क्या बात हुई कि ऐसे मस्ती भरे माहौल में अगर आपकी इच्छा हो कि ताज़े भुट्टे सेक कर खाए जाएं या भुट्टों का किस बनवा कर खाया जाए या इतनी खटपट करना सम्भव न हो तो गरम-गरम पकौड़े या भजिए ही खाए जाए लेकिन हाज़मे का यह हाल हो कि ***इन चीज़ों को हज़म ही न कर पाएं और पतले दस्त लग जाएं तो सारा मज़ा किरकिरा हो जाएगा।*** कोई भी चीज़ कितनी ही सुहानी और सुन्दर हो, वह हमें तब ही आकर्षित और मोहित कर पाती है ***जब हम तन से स्वस्थ और मन से प्रसन्न हों।*** इसी प्रकार कोई भी चीज़ कितनी ही स्वादिष्ट और पौष्टिक गुणों वाली हो, वह हमारे शरीर के लिए तभी लाभदायक सिद्ध हो सकती है ***जब हमारा स्वास्थ्य अच्छा हो और हाज़मा ताक़तवर हो।*** इसीलिए तो कहा गया है कि ***पहला सुख निरोगी काया।***

इतना विवरण पढ़ कर यह बात बड़ी आसानी से समझी जा सकती है कि किसी भी ऋतु का आनन्द तभी लिया जा सकता है जब हम स्वस्थ और निरोग हों। ***ऐसा तभी हो सकता है जब हमारा आहार-विहार ऋतु चर्या के अनुकूल हो*** लिहाज़ा वर्षा ऋतु में कैसा आहार-विहार करना चाहिए इसका विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

प्रारम्भिक काल में आहार-विहार

ऊपर वर्षा ऋतु का सुहाना वर्णन किया गया है वह तभी सुहाना लग सकता है जब न सिर्फ़ हमारा तन-मन प्रसन्न और स्वस्थ हो बल्कि ***हमारा घर और घर के आस-पास का वातावरण भी स्वच्छ और सुहाना हो।*** यदि घर के बाहर सड़क पर कीचड़ हो रहा हो, नालियां साफ़ न हों और उनमें कीचड़-पानी रुकता हो तो सारा घर गन्दगी, दुर्गन्ध और मच्छरों के कारण बीमारी का घर बन जाएगा इसलिए हमें ***न सिर्फ़ हमारे शरीर और स्वास्थ्य का ही ध्यान रखना होगा बल्कि हमारे घर के आस पास के वातावरण को भी साफ़, स्वच्छ और गन्दगी रहित रखना होगा।***

वर्षा ऋतु के आरम्भ में वात कुपित रहता है और मच्छर बढ़ जाते हैं अतः हमें हमारे पेट और आस-पास के वातावरण को साफ़ रखने का पूरा ख्याल रखना होगा। इन दिनों में पाचक अग्नि मन्द हो जाने से हमारा हाज़मा कमज़ोर रहता है इसलिए हमें ***हलके, शीघ्र पचने वाले और वात का शमन करने वाले पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए।*** पानी उबाल कर ठण्डा किया हुआ पीना चाहिए ताकि गन्दा जल सेवन करने से बचा जा सके। गन्दे जल के सेवन से उदर व्याधियां तथा त्वचा रोग होने की सम्भावना रहती है। इस ऋतु में ***दिन में सोना और रात में दही खाना उचित नहीं होता।*** नदी के जल को प्रयोग में नहीं लेना चाहिए।

वर्षा ऋतु में

ज़रा ख्याल रखें

☐ ग्रीष्मकाल में मन्द हुई जठराग्नि वर्षाकाल में और भी मन्द हो जाती है अतः खाने-पीने में लापरवाही न करें। देर रात भोजन न करें।

☐ ग्रामीण क्षेत्र में रहने वालों के लिए वर्षा ऋतु असुविधाजनक और कष्टदायक होती है। रात में टार्च और छड़ी लेकर निकलें।

☐ वर्षा के जल से शरीर भीग जाएं तो कपड़े बदल कर शरीर को शीघ्र पोंछ लेना चाहिए। गीले कपड़े पहने न रहें।

☐ वर्षा ऋतु में नदी का जल दूषित रहता है अतः स्नान करने व पीने के लिए नदी के जल का उपयोग न करें, नदी में उतर कर स्नान न करें, अनजाने जलाशय में और बाढ़ आई हुई स्थिति में नदी में न उतरें।

☐ जब आकाश में बादल छाए हुए हों तब जुलाब न लें। श्रावण मास में दूध और भाद्रपद में छाछ का सेवन न करें।

☐ घर से बाहर नंगे पैर न जाएं। इस ऋतु में ज़हरीले जीव-जन्तु निकलते हैं और वर्षा के कारण ज़मीन धुल जाने से अन्दर दबी कीलें या नुकीली चीज़ें बाहर निकल आती हैं जो पैरों में चुभ सकती हैं।

☐ हर किसी स्थान का पानी न पिएं। घर से ही पानी पी कर निकलें या किसी अच्छे स्थान का पानी पिएं। इस ऋतु में दूषित जल के प्रयोग के कारण ही कई रोग हो जाते हैं।

☐ इस ऋतु में साइकिल, स्कूटर या कार तेज़ गति से न चलाएं क्योंकि कीचड़ होने के कारण ब्रेक लगाने पर गाड़ी जल्दी नहीं रुकती, स्लिप हो जाती है और ज्यादा ज़ोर से ब्रेक लगाने पर लहरा कर उलट भी सकती है।

☐ इस ऋतु में वायु का प्रकोप रहता है इसलिए वात को कुपित करने वाला आहार-विहार न करके वात का शमन करने वाला आहार-विहार करना चाहिए ताकि शरीर और ऋतु के बीच तालमेल बना रहे।

धारणीय वेग

इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितार्थी प्रेत्य चेह च।
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम्।।
लोभ शोक भय क्रोधमान वेगान् विधारयेत्।
नैर्लज्जयेर्ष्यातिरागाणामभिध्यायांश्चबुद्धिमान्।।

- चरक संहिता सूत्र स्थान

इस जीवन काल में और मृत्यु के बाद जन्मान्तर में भी अपना हित चाहने वाले व्यक्तियों को अशस्त (निषिद्ध) और दुस्साहसपूर्ण तथा मन, वचन, काया के निन्दित कार्यों को रोकना चाहिए। लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग (ममत्व) अभिध्या (दूसरे का धन लेने की इच्छा) आदि मानसिक वेगों को रोकना चाहिए अन्यथा मानसिक रोग उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।

टिप्पणी - दैनिक जीवन के व्यवहार करते समय हमें यह ध्यान नहीं रहता कि ***परिस्थिति या आदत के वश होकर*** हम लोभ, शोक, भय, क्रोध आदि वेगों के शिकार होते रहते हैं और अपना स्वास्थ्य खराब करते रहते हैं। यदि हम थोड़े सतर्क रहें और विवेक से काम लेकर ऊपर वर्णित ***मानसिक वेगों को रोक दिया करें तो स्वास्थ्य की रक्षा हो सकती है।***

हरी पत्ती वाली शाक और दूध का सेवन श्रावण मास में नहीं करना चाहिए। शाक सब्ज़ी को स्वच्छ जल से धो-साफ़ करके ही बनाना चाहिए। इस ऋतु में आम, जामुन, मक्के के भुट्टे आदि उपलब्ध होते हैं। आम ताज़े, मीठे और पके हुए ही खाना चाहिए क्योंकि कच्चा, खट्टा, दुर्गन्धयुक्त और पाल से उतरा हुआ आम खाने से लाभ की जगह हानि ही होती है। आम का रस सेवन करना हो तो पर्याप्त मात्रा में दूध मिला कर करना चाहिए। ***रस वाला आम चूस कर खाना और ऊपर से १ कप मीठा कुनकुना गरम दूध पीना सबसे अच्छा तरीक़ा है।*** यदि पर्याप्त मात्रा में प्रतिदिन पका हुआ सुगन्धित और मीठा आम उपलब्ध हो सके तो एक टाइम, सुबह या शाम को भोजन न करके, भूख के अनुसार मात्रा में आम चूस कर १ कप दूध पीने का प्रयोग कम से कम ४० दिन तक करने से ***शरीर में बलवीर्य की खूब वृद्धि होती है, शरीर पुष्ट और सुडौल होता है, चेहरा भरता है और तेजस्वी होता है तथा त्वचा का रंग निखरता है।***

प्रतिदिन थोड़ी मात्रा में जामुन भी भोजन के साथ या बाद में थोड़ा सा नमक बुरक कर खाना चाहिए। जामुन अच्छी गूदेदार, पकी हुई बेदाग़ होनी चाहिए। जामुन रक्त व चर्म-विकार तथा दाह का शमन करती है। मक्के के भुट्टे भी इन दिनों में आते हैं जिन्हें सेक कर या किस बना कर खाया जाता है। ***भुट्टे खाने के बाद छाछ पीने से जल्दी और आसानी से पच जाते हैं।***

इस समय स्वच्छता का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी होता है विशेष कर ग्रामीण क्षेत्र में रहने वालों के लिए वर्षा ऋतु असुविधा और कष्टदायक ही होती है। ग्रामवासियों को जल की शुद्धता विशेष ध्यान देना चाहिए। एक मटका भर जल तुलसी के २०-२५ पत्ते और चावल बराबर फिटकरी डाल देने से जल शुद्ध हो जाता है। उबाल कर ठण्डा कर लिया जाए, फिर प्रयोग लिया जाए, यह भी अच्छा तरीक़ा है।

अन्तिम काल में आहार-विहार

वर्षा काल के प्रारम्भिक दिनों में वर्षा होती है और मध्यकाल के बाद इसकी मात्रा जाती है। अन्तिम काल में गड्डों, नालियों पोखरों में रुका हुआ पानी सड़ने लगता है क्वार मास की तेज़ धूप पड़ने से पानी-कीचड़ लगता है तब मच्छरों और छोटे-छोटे हरे रंग कीड़ों की मात्रा बढ़ जाती है। ये हरे कीड़े पतंगे लालटेन, बिजली के बल्ब या ट्यूब आस-घास इकट्ठे हो जाते हैं।

इन दिनों पित्त कुपित करने वाले, तले हुए, नमकीन और तेज़ मिर्च मसाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। आसमान बादल छटने पर ***जो धूप निकलती है उससे चाहिए।*** मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी कर सोना चाहिए या ब्लसारा कम्पनी का 'ओडोमास आइण्टमेण्ट' बदन पर हलका सा कर सोना चाहिए। यह बाज़ार में सब जगह जाता है। शरीर के जोड़ों, खास कर जांघों के अण्डकोशों के आस पास और योनि प्रदेश का पानी या पसीने से गीला नहीं रहने देना चाहिए यहां के बाल ***'हेयर रिमूवर'*** से साफ़ कर चाहिए। इससे इन अंगों में दाद-खाज नहीं और पेशाब में जलन नहीं पड़ती। त्वचा में हो तो केमिस्ट की दूकान से ***प्रेग्मेटार या डेक्साक्विन आइण्टमेण्ट*** या ***केलेड्रिल*** में से जो भी मिल जाए सो लाकर लगाना चाहिए आयुर्वेदिक तैल- ***सोमराजी तैल***- भी खाज-खुजली दूर करने वाला अच्छा योग है। अगर त्वचा घमौरियां निकल आएं तो उन पर बर्फ़ का घिसना चाहिए।

रसायन के रूप में, जो उचित अनुपान साथ बड़ी हरड़ के चूर्ण का प्रयोग ऋतु के कर रहे हों उन्हें वर्षा ऋतु में समान मात्रा में नमक मिला कर प्रातः काल या सायंकाल पानी के साथ सेवन करना चाहिए। दोनों के को ५ ग्राम (१ छोटा चम्मच) मात्रा में सेवन उचित है। जब क्वार मास शुरू हो जाए यानी ऋतु शुरू होने पर सेन्धा नमक बन्द कर मिलाना चाहिए। हरड़ का चूर्ण और पिसी समान वज़न में मिला कर शीशी में भर लें ५ ग्राम की एक खुराक ठण्डे पानी के साथ ऋतु के दो मास तक प्रतिदिन सेवन करें।

अधारणीय वेग

न वेगान् धारयेद्धीमाञ्जातान् मूत्रपुरीषयोः।
न रेतसो न वातस्य न च्छर्द्याः क्षवथोर्न च।।
नोद्गारस्य न जृम्भाया न वेगान् क्षत्पिपासयोः।
न बाष्पस्य न निद्राया निःश्वास्य श्रमेण च।।

- चरक संहिता सूत्र स्थान

बुद्धिमान व्यक्ति को इन निम्नलिखित १३ वेगों को, इनके आने पर, रोकना नहीं चाहिए- १. मूत्र २. मल ३. शुक्र ४. अपान वायु ५. वमन ६. छींक ७. डकार ८. जंभाई ९. भूख १०. प्यास ११. आंसू १२. निद्रा और १३. श्रम से उत्पन्न हुए श्वास-वेग को नहीं रोकना चाहिए। इनको रोकने से शारीरिक-व्याधियां उत्पन्न होती हैं क्योंकि ये सभी वेग शारीरिक होते हैं और इनका प्रभाव शरीर पर पड़ता है।

टिप्पणी - कार्य में अत्यन्त व्यस्त रहने अथवा आलस्य के कारण यदि ***इन वेगों को रोकने की आदत डाल ली जाएगी*** तो इन वेगों को रोकने से होने वाले दुष्परिणाम भी भोगना पड़ेंगे। हमें आदतन यह ख्याल ही नहीं आता कि ***हम अनजाने ही इन वेगों को रोक लिया करते हैं जिससे शरीर में तरह-तरह के विकार उत्पन्न हो जाते हैं।***

फलों का राजा
आम

आम एक ऐसा पौष्टिक फल है जिसे यदि नियमित रूप से आहार में शामिल करके सेवन किया जाए तो शरीर पुष्ट और सुडौल बनता है तथा शरीर में रक्त मांस, वीर्य आदि की वृद्धि होती है। रक्ताल्पता और शारीरिक दौर्बल्य को दूर करने के लिए आम बहुत अच्छा फल है यूं तो आम गर्मी में ही आने लगता है पर वर्षा शुरू होने के बाद आम का सेवन करना अच्छा होता है।

प्रकृति हर ऋतु में उस ऋतु के अनुकूल और गुणकारी पदार्थ पैदा करती है इसलिए ऋतु के अनुसार पैदा होने वाले पदार्थों का सेवन अवश्य करना चाहिए। आम भी एक ऐसा ही फल है जो ग्रीष्म ऋतु के अन्तिम काल में होता है और वर्षा शुरू हो जाने पर रसदार और मीठा हो जाने पर सेवन योग्य हो जाता है। ***यह इतना स्वादिष्ट, सुगन्धित और पौष्टिकतत्वयुक्त होता है कि इसे 'फलों का राजा' कहा जाता है।*** भारत में कई क़िस्म का आम होता है और विदेशों को भी भेजा जाता है। यहां इस अद्‌भुत फल का परिचय प्रस्तुत किया जा रहा है।

भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

पक्वं तु मधुरं वृष्यं स्निग्धं बलसुखप्रदम्।
गुरु वातहरं हृद्यं वर्ण्यं शीतमपित्तलम्।।
कषायानुरसं वन्हिश्लेष्म शुक्रविवर्द्धनम्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- आम्र। हि- आम म.- आंवा। गु.- आम्वो। बं.- आम। ते.- माविडी। कन्न.- माविनफल। ता.- मांग। मल.-मावु। फा.- आम्वा। इं.- मेंगो ट्री (Mango Tree) ले.- मेग्नीफेरा इन्डिका (Magnifera Indica).

गुण - पका हुआ आम मीठा, वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध, बल तथा सुखदायक, भारी, वातनाशक, हृदय को बल देने वाला, वर्ण (रंग) को अच्छा करने वाला, शीतल और पित्त को न बढ़ाने वाला, कसैले रस वाला तथा अग्नि, कफ तथा वीर्य बढ़ाने वाला है।

आम के गुण, स्थिति के अनुसार, अलग-अलग होते हैं। पेड़ पर पका आम भारी, वात का शमन करने वाला, मीठा तथा अम्ल व तनिक पित्त शामक होता है। पाल में पकाया हुआ आम पित्तनाशक, अम्ल रस रहित और विशेष रूप से मीठा होता है लेकिन पाल से उतरा हुआ हो तो खराब स्वाद और दुर्गन्ध वाला होता है अतः ***ऐसा आम सेवन नहीं करना चाहिए।***

कच्चे आम को कैरी या अमिया कहते हैं। कच्चा आम स्वाद में कसैला, वात व पित्त करने वाला, खट्टा, रूखा, तीनों दोषों को कुपित करने वाला तथा रक्तविकार उत्पन्न करने वाला होता है। कच्चे आम का छिलका उतार कर गूदे के टुकड़े तराश कर धूप में सुखा लेते हैं जिसे अमचूर कहते हैं। यह दाल शाक में डाला जाता है। यह खट्टा, कसैला, दस्तावर, धातुओं को दूषित करने वाला तथा वात व कफ को जीतने वाला होता है। ***अमचूर का अति सेवन नहीं करना चाहिए।***

परिचय - आम के विविध प्रयोगों का परिचय प्रस्तुत करना उपयोगी सिद्ध होगा ताकि इन प्रयोगों का उपयोग किया जा सके। आम मोटे रूप से दो प्रकार का होता है- (१) जो आम बीज बो कर पैदा किया जाता है उसे देशी आम कहते हैं। यह रस वाला होता है और या तो चूस कर खाया जाता है या रस निकाल कर 'अमरस' के रूप में खाया जाता है। (२) जो आम कलम लगा कर पैदा किया जाता है उसे 'कलमी आम' कहते हैं।

इन दो भेदों के अलावा आकार, रंग, स्वाद और गुण इत्यादि के भेद से आम की और भी जातियां होती हैं जैसे हाफुस, सफ़ेदा, लंगड़ा, पायरी, नीलम, तोतापरी, राजभोग, मोहनभोग, गुलाब खास आदि। देशी आम रेशे वाला होने से रसदार होता है जबकि कलमी आम रेशे वाला नहीं होता अतः काट कर खाया जाता है। ***पचने की दृष्टि से रसवाला आम अच्छा होता है और चूस कर खाये जाने पर जल्दी पचता है।***

आम की अपनी विशेषता

आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया है कि आम एक मात्र ऐसा फल है कि जिसे चूसते हुए बार-बार मुंह में लेना होता है यानी अपना ही जूठा किया हुआ पुनः मुंह में लेना होता है और बड़े मज़े से हम अपना ही जूठा बार-बार मुंह में लेते हुए आम खाते हैं, है कोई ऐसा फल?

आम एक ऐसा अद्‌भुत वृक्ष है कि सिर्फ़ फल ही नहीं बल्कि इसके सभी अंग-प्रत्यंग औषधि-रूप में प्रयोग किये जा सकते हैं। समझने में आसानी हो, इस ख्याल में सारा विवरण एक साथ न देकर प्रत्येक अंग के गुण व प्रयोग की चर्चा अलग-अलग की जा रही है। पके और कच्चे फल के गुण ऊपर बताये जा चुके हैं। अन्य अंगों के गुण इस प्रकार हैं-

आम का मौर - शीतल, रुचिकारी, ग्राही, वातकारक और अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और रक्तप्रदर को नष्ट करने वाला होता है।

आम की जड़ - कसैली, मलरोधक, शीतल, रुचिकर तथा कफ वात का शमन करती है।

आम के पत्ते - कोमल पत्ते कसैले, मलरोधक, और त्रिदोष का शमन करते हैं।

आम की गुठली - मीठी, तूरी और कुछ कसैली होती है। वमन, अतिसार और हृदय प्रदेश की पीड़ा दूर करती है।

आम की छाल - संकोचक, रक्तस्राव बन्द करने वाली, बवासीर, वमन और अतिसार नष्ट करती है।

उपयोग - आम को खाने के अलावा चिकित्सा में भी इसका उपयोग किया जा सकता है। कुछ घरेलू प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

आम का रस एवं दूध

आम का सर्वश्रेष्ठ और अत्यन्त गुणकारी उपयोग इसका रस और दूध एक साथ सेवन करना है। पके आम के रस में विटामिन 'ए' और विटामिन 'सी' भारी मात्रा में मौजूद रहते हैं। नेत्रज्योति तथा शरीर की रोगप्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए 'विटामिन-ए' और चर्म रोग तथा रक्तविकार नष्ट करने के अलावा बाल, दांत व रक्त के लिए 'विटामिन-सी' अच्छा काम करते हैं। ***आम के रस में पर्याप्त मात्रा में दूध मिला दिया जाए तो इसके गुणों में भारी वृद्धि हो जाती है और यह श्रेष्ठ बलवीर्य एवं रक्तवर्द्धक टॉनिक का काम करता है।*** कमज़ोर, दुबले पतले शरीर वाले लड़के-लड़कियां एवं स्त्री-पुरुषों के लिए, रक्ताल्पता, क्षय, रक्तविकार, धातु-दौर्बल्य और वीर्यक्षय के रोगियों के लिए आम के रस व दूध का सेवन अत्यन्त गुणकारी होता है। इस मिश्रण में मृदु विरेचक गुण होता है अतः क़ब्ज़ के रोगियों के

आम की विभिन्न क़िस्में

आम सिर्फ़ फलों का राजा ही नहीं है बल्कि ऐतिहासिक दृष्टि से यह फल हज़ारों साल पुराना भी है। भारतीय ग्रन्थों में इसकी चर्चा यत्र-तत्र पढ़ने को मिलती है। ~~शतपथ ब्राह्मण~~ में ~~आम को वैदिक काल का फल बताया गया~~ है। ~~रामायण, महाभारत, चरक संहिता, अमरकोश~~ (बौद्ध कालीन ग्रन्थ), मेघदूत (कालीदास कृत संस्कृत-नाटक), आईना-ए-अकबरी आदि अनेक ~~ग्रन्थों में आम का न सिर्फ़ उल्लेख ही पढ़ने को मिलता~~ है बल्कि इसके अनेक गुणों और उपयोगी लाभों का विवरण भी मिलता है। ~~सम्राट अशोक और सम्राट अकबर ने आम के वृक्ष लगवाये थे। सांची के स्तूपों में आम के चित्रों को अंकित किया~~ है। इसके अनेक गुणों के कारण ही संस्कृत में इसे आम्र के अतिरिक्त ~~कल्पतरु, रसाल, अति सौरभ आदि गुणवाचक नामों से~~ सम्बोधित किया गया है।

आज भारत में पर-परागण (क्रॉस पोलिनेशन) द्वारा उत्पन्न की गई आम की इतनी क़िस्में उपलब्ध हैं कि उनके नाम सूचीबद्ध करना ही मुश्किल है। प्रत्येक क़िस्म के गुणों का वर्णन करने के लिए पूरी पुस्तक ही लिखनी पड़ेगी। आम की क़िस्मों के नाम स्थानीय या प्रान्तीय भाषा के कारण अलग-अलग पाये जाते हैं जबकि आम की क़िस्म एक ही होती है जैसे उत्तरप्रदेश का तोतापरी आम दक्षिण भारत का बंगलोरा आम एक ही क़िस्म के दो नाम हैं। स्वर्णरिखा और सिन्दूरिया भी एक ही क़िस्म के दो नाम हैं। इसके विपरीत ऐसा भी है कि दो अलग-अलग प्रदेशों की अलग क़िस्मों को एक ही नाम से जाना जाता है जैसे मालदा और सफ़ेदा अलग-अलग जगह की अलग-अलग क़िस्मों के नाम हैं। पाठकों की जानकारी के लिए यहां कुछ क़िस्मों के नाम और उनके स्थानों की संक्षिप्त सूचित प्रस्तुत कर रहे हैं-

~~**दशहरी-** उत्तर प्रदेश का, विशेष कर कानपुर व लखनऊ क्षेत्र में अत्यन्त लोकप्रिय आम~~ है। इसकी गुठली पतली व छोटी होती है और इसमें बहुत बढ़िया सुगन्ध भी होती है। ~~**लंगड़ा-** यह भी उत्तर प्रदेश की प्रसिद्ध क़िस्म है साथ ही बिहार उड़ीसा बंगाल व म.प्र. में भी यह आम पैदा किया जाता~~ है। पक जाने पर भी इसका छिलका हरा बना रहता है। **पाईरी-** मुम्बई क्षेत्र की लोकप्रिय क़िस्म है। **अलफैंजो-** यह बलसाड़ और रत्नागिरि क्षेत्र में पैदा होता है और पेड़ से तोड़ने के बाद १५-२० दिन तक खराब नहीं होता। **तोतापरी-** इसे बंगलोरा भी कहा जाता है, इसके साथ नीलम और रुमानी नामक क़िस्म दक्षिण भारत में प्रमुख रूप से पाई जाती है।

प्रान्तों के हिसाब से अन्य प्रमुख क़िस्मों का विवरण इस प्रकार है- ~~**उ.प्र.-** दशहरी, चौसा, सफ़ेदा, लंगड़ा, फ़जली~~। **म.प्र.-** बीजू, मालवी, अलफैंजो, लंगड़ा, अलाव। **पंजाब-** दशहरी, चौसा, लंगड़ा, समरबहिश्त। **गुजरात-** अलफैसो, पाईरी (पायरी), मालगोवा, नीलम, दशहरी। **महाराष्ट्र-** पाईरी, अलफैंसो, नीलम, मलगोवा, बम्बई हरा। **आन्ध्र-** बंगरौला, बंगरौदा, बेगमपल्ली, चेरुकुरसम। **केरल-** मौलूर, पायरी (पाईरी), मुण्डापा। **उड़ीसा-** स्वर्णरिखा, बेनिशान, नीलम। **बंगाल-** ~~फ़जली, मालदा, कृष्ण भोग~~। **बिहार-** नथुआ, तोतापरी, हिम सागर। **असम-** बीजू। इन क़िस्मों के अलावा बड़े आकार की और शहरों में लोकप्रिय क़िस्मों के नाम दक्षिण भारत की **मालेगोवा**, मुंबई की **कावसजीपटेल**, मध्यप्रदेश की **देशी रसदार**, उ.प्र. की **हाथीझूल** एवं मद्रास की **जहांगीर** उल्लेखनीय हैं।

लिए यह बहुत उपयोगी होता है। अम्लपित्त (हायपरएसिडिटी), आंतों की कमज़ोरी, संग्रहणी, अरुचि, यकृत-वृद्धि, यौनशक्ति की कमी आदि *व्याधियों को दूर करने के लिए आम का रस और दूध का सेवन करना उत्तम है।*

यदि भोजन करना बन्द करके कम से कम ४० दिन तक केवल आम का रस और दूध का ही सेवन किया जाए तो बहुत लाभ होता है। इसके दो तरीक़े हैं। एक तो पेट भर कर आम चूस कर ऊपर से उबाल कर ठण्डा किया हुआ मीठा दूध पीना चाहिए या आम का रस निकाल कर उसमें आधी मात्रा में दूध मिला कर थोड़ा सा सोंठ चूर्ण और १-२ चम्मच शुद्ध घी मिला कर एक बार सुबह और एक बार शाम को पीना चाहिए। पहले दूध पीकर बाद में आम का रस पिया जा सकता है। *यदि एक से दो माह तक यह प्रयोग कर लिया जाए तो शरीर में नया जीवन, नया जोश, भारी बल और रक्त की वृद्धि होती है तथा चेहरा ओजपूर्ण और सुर्ख हो जाता है।* गर्भवती स्त्रियों के लिए आम का रस और दूध का सेवन करना अत्यन्त लाभप्रद होता है। जो युवक-युवतियां अथवा प्रौढ़ स्त्रीपुरुष अपने शरीर को मांसल, सुडौल और हृष्ट-पुष्ट बनाना चाहें उन्हें १-२ माह तक नियमित रूप से आम और दूध का सेवन करना चाहिए। *यौनशक्ति में कमी का अनुभव करने वालों के लिए यह प्रयोग बेजोड़ है।*

विभिन्न प्रयोग

आम रस और दूध के प्रयोग के अलाव कुछ अन्य घरेलू नुस्खे भी लाभदायक सिद्ध हुए जिनका विवरण इस प्रकार है-

सोज़ाक - आम के वृक्ष की छाल लगभग ३०-४० ग्राम वज़न में लेकर मोटा-मोटा कूट ले और पाव भर पानी में डाल कर शाम को रख दें, ऊपर से ढक दें। सुबह इसे खूब मसल कर छान लें और पी जाएं। सोज़ाक के रोगी आम मिलता रहे तब तक यह नुस्खा प्रयोग करें।

रक्तप्रदर - स्त्रियों के रक्तप्रदर और खूनी बवासीर के रोगियों के रक्तस्राव को रोकने के लिए, उन्हें आम की गुठली की गिरी का महीन चूर्ण २-३ ग्राम मात्रा में, जल के साथ, सुबह शाम सेवन करना चाहिए। इसके कोमल पत्तों को पानी के साथ घोंट पीस कर छान कर, थोड़ी शक्कर मिला कर पीने से भी लाभ होता है।

लू लगना - कच्ची कैरी को गर्म राख में दबा कर भून कर, इसका रस निकाल कर मिश्री मिला कर पीने से लू का असर मिटता है।

नक्सीर - आम की गुठली की गिरी पीस कर, सूंघने में नकसीर में लाभ होता है।

मकड़ी का विष - अमचूर को पानी में पीस कर त्वचा पर लेप करने से मकड़ी के विष का असर खत्म होता है। आम की गुठली की गिरी पानी में पीस कर जले हुए अंग पर लेप करने से फौरन ठण्डक होती है।

अतिसार - आम की गुठली का चूर्ण १० ग्राम ताज़ा दही मिला कर खाने से अतिसार के दस्त बन्द होते हैं। इस चूर्ण को २-३ ग्राम मात्रा में शहद के साथ चाटने से श्वास खांसी में लाभ होता है तथा पेचिश ठीक होती है।

स्वर भंग - आम के पत्तों को पानी में डाल कर उबालें। जब पानी एक चौथाई शेष बचे तब उतार कर ठण्डा कर लें और १-२ चम्मच शहद डाल कर ग़रारे करने व पी जाने से गला ठीक होता है। इनमें से किसी भी नुस्खे का सेवन, सम्बन्धित रोग के ठीक न होने तक करना चाहिए।

आम का अति सेवन करना हानिकारक होता है। इससे अपच रक्त विकार, विषम ज्वर, क़ब्ज़ आदि रोग उत्पन्न होते हैं लिहाज़ा *आम को उचित एवं अनुकूल मात्रा में तथा दूध के साथ सेवन करना चाहिए। खट्टा आम नहीं खाना चाहिए।* आम खाने पर यदि अपच की स्थिति बने तो आधा चम्मच सोंठ चूर्ण, ठन्डे पानी के साथ फांक लें या एक गिलास दूध में डाल कर थोड़ी देर उबालें और पी लें। *इस उपाय से आम खाने से हुआ अपच ठीक हो जाएगा।* ■

खाने का वक्त और वक्त पर खाना

हमारे जीवन में सबसे मूल्यवान बल्कि अमूल्य वस्तु है समय, जो एक बार गुज़र जाने पर फिर किसी भी क़ीमत पर वापिस नहीं लौटता। समय का ही दूसरा नाम 'आयु' है अत: इसे व्यर्थ खोना बुद्धिमानी नहीं। समय की पाबन्दी करना समय का सदुपयोग करना होता है। भोजन के मामले में समय की पाबन्दी स्वास्थ्य रक्षा के लिए सबसे ज्यादा ज़रूरी है। इस लेख में इसी विषय पर उपयोगी जानकारी प्रस्तुत की गई है। यह लेख निरोगधाम के जुलाई ८८ अंक में प्रकाशित किया गया था।

प्रातःकालीन कार्यक्रमों को सम्पन्न करने के मुक़ाबले दिन का कार्यक्रम नियम-संयम के साथ सम्पन्न करना सरल काम नहीं है और कितने ही व्यक्तियों के लिए तो सम्भव ही नहीं है। नियम की बात तो यह है कि सुबह का भोजन ११ बजे से पहले और शाम का भोजन सूर्यास्त या ७ बजे से पहले कर लिया जाना चाहिए पर आज के युग में अनेक लोगों की दिनचर्या इस प्रकार की हो गई है कि वे इस नियम का पालन चाह कर भी कर नहीं सकते। ***कहने सुनने में नियम की बातें बड़ी अच्छी लगती हैं प्रभावशाली लगती हैं और हर एक की इच्छा होती है कि ऐसा करना चाहिए पर खाली कहने सुनने से क्या होता है जब तक नियमों का पालन न किया जाए।*** और नियमों का पालन करना हंसी खेल नहीं, हर किसी के बस की बात नहीं वरना संसार भर के लोग नियमों का पालन कर ही रहे होते। उन लोगों की बात छोड़ भी दें जो नियमों का पालन कर सकते हैं पर नहीं करते, चाहे ऐसा अज्ञानता के कारण होता हो या आलस्य और लापरवाही के कारण होता हो पर ऐसे लोगों की कमी नहीं जिनके पास पर्याप्त समय होता है,' अनुकूल परिस्थितियां होती हैं और वे सक्षम भी होते हैं पर फिर भी वे नियमों का पालन नहीं करते। जानते बूझते हुए भी नहीं करते, आप उन्हें समझाओ तो भी नहीं करते। ***आयुर्वेद ने ऐसे ही लोगों को 'प्रज्ञापराधी' यानी जानबूझ कर ग़लती करने वाला कहा है।*** ऐसे लोगों के विषय में चर्चा करना इस लेख का मुद्दआ नहीं लिहाज़ा हम इनके विषय में बात न करके उन के विषय में चर्चा करेंगे जो नियमों के विषय में जानते ही नहीं और यदि जानते भी हैं तो उनके कामकाज यानी नौकरी या व्यवसाय सम्बन्धी काम. इस प्रकार के हैं कि वे नियमों का पालन कर ही नहीं पाते। लेकिन वह कहावत है न कि ***जहां चाह होती है वहां राह भी निकल आती है*** लिहाज़ा हम ऐसे ही व्यक्तियों को प्रेरणा एवं प्रोत्साहन देने के लिए आहार सम्बन्धी नियमों पर चर्चा यहां प्रस्तुत कर रहे हैं जो ***चाहते हुए भी परिस्थितिवश आहार सम्बन्धी नियमों का पालन कर नहीं पा रहे हैं।***

पहले हम खाने के वक्त के विषय में थोड़ी चर्चा करके यह समझने की कोशिश करें कि भोजन करने का वक्त क्या होना चाहिए और क्यों होना चाहिए। इतना तो सभी समझते हैं और ***जो न समझते हों उन्हें समझ लेना चाहिए कि वक्त की अपनी अहमियत होती है, क़ीमत और उपयोगिता होती है। वक्त से जो काम होते हैं वे ही सफल और सुफलदाई होते हैं।*** वक्त गुज़रने के बाद अगर काम हो तो वह दो कौड़ी का हो जाता है जैसे खेती सूखने के बाद वर्षा होना, मरीज़ चल बसे तब डॉक्टर का आना, रेल छूट जाए तब स्टेशन पहुंचना और लोहा ठण्डा हो जाए तब उस पर हथौड़ा मारना बेकार होता है।

हमने अभी कहा था कि दिन में खाने का वक्त सुबह ११ बजे से पहले और शाम को ७ बजे से या सूर्यास्त से पहले होना श्रेष्ठ नियम है। यह नियम उनके लिए है जो दिन में दो बार ही भोजन करते हैं। जो लोग इस नियम के अनुसार भोजन नहीं कर पाते ***उन्हें तीन बार भोजन करना पड़ता है भले ही वे एक बार के भोजन को नाश्ता कहते या समझते हों।*** ऐसे लोग सुबह जल्दी काम पर जाते हैं और सुबह नाश्ता करते हैं अब यह नाश्ता हलका या भारी, साधारण या विशिष्ट व्यजंनों वाला हो यह व्यक्ति की रुचि, परिस्थिति और क्षमता पर निर्भर होता है बहरहाल आहार तो होता ही है। पंजाब के लोग इस वक्त दही पराठे या आलू की सब्ज़ी और पराठे खाते हैं, मांसाहारी लोग आमलेट, सेन्डविच ब्रेड आदि खाते हैं, कोई डबलरोटी चाय लेता है तो कोई रोटी सब्जी ही खाता है। कुछ प्रदेशों में चावल के पोहे प्रचलित हैं ग़रज़ यह कि कुछ न कुछ खाकर जो लोग सुबह काम पर चले जाते हैं वे ही दोपहर को भोजन किया करते हैं जिसे आजकल की सभ्यता में लंच लेना कहा जाता है। दफ्तरों में काम करने वाले कर्मचारी ही नहीं, दूकानदार, व्यापारी और उद्योग करने वाले भी इस आधुनिक 'लंच डिनर' सिस्टम के अनुसार दोपहर

भोजन का आदर

पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन्।
दृष्ट्वा हृष्येत्प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्वशः।।
'पूजितं ह्यशनं नित्यं बलमूर्जं च गच्छति।'
अपूजितं तु तद्भुक्तमुभयं नाशयेदिदम्।

-मनु स्मृति

~~भोजन आदर के साथ ग्रहण करना चाहिए~~, ~~प्रसन्न और चिन्तारहित मन से करना चाहिए~~ क्योंकि प्रसन्नता और आदरपूर्वक ग्रहण किया हुआ अन्न बल एवं ओज की वृद्धि करता है जबकि अप्रसन्नता और अनादर पूर्वक किया गया भोजन बल व ओज को नष्ट कर देता है।

टिप्पणी - हमारे ऋषि मुनियों ने अन्न को ब्रह्म कहा है और इसे ब्रह्म की तरह पूज्य माना है क्योंकि अन्न ही हमारा प्राण है। ***शरीर का ओज व बल भी अन्न से ही है।*** अन्न के प्रभाव से ही मन की वृत्तियां प्रभावित होती हैं जैसा कि कहा है - ***जैसा खाए अन्न वैसा होय मन्न।*** इसलिए शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और बलवान रहने के लिए ***हमें भोजन को आदर व शान्ति के साथ ग्रहण करना चाहिए।***

उचित आहार

तच्च नित्यं प्रयुंजीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्।।

- चरक संहिता सूत्र स्थान

ऐसे आहार द्रव्यों का ही नित्य सेवन करना चाहिए जिससे स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) होता रहे अर्थात् स्वास्थ्य उत्तम बना रहे और जो रोग उत्पन्न नहीं हुए हैं उनकी उत्पत्ति न हो सके।

टिप्पणी- यह श्लोक सन्तुलित आहार (Balanced diet) के सिद्धान्त का मूलाधार है क्योंकि इस श्लोक में स्वस्थवृत्त (Personal Hygiene) के व्यापक सिद्धान्त की नींव डाली गई है कि उसी आहार का सेवन करना चाहिए ***जो स्वास्थ्य को बनाये रखे और रोगों को उत्पन्न न होने दे।*** इलाज कराने की अपेक्षा रोगों से बचाव करने के प्रयत्न करना ही बुद्धिमानी है यह प्रेरणा इसी श्लोक से उत्पन्न हुई है। ***अच्छे स्वास्थ्य का मूलाधार उचित आहार विहार ही है।***

को लंच यानी भोजन करते हैं।

अब मज़े की बात यह है कि इस लंच टाइम का भी कोई ठिकाना नहीं और १ बजे से लेकर ३ बजे के बीच, फ़ुर्सत और सुविधा के लिहाज़ से, कभी भी लंच कर लिया जाता है। आफ़िसवालों का तो खैर टाइम फ़िक्स रहता है पर दूकानदार, व्यापारी और चल फिर कर व्यवसाय करने वाले ***माया के चक्कर में ऐसे उलझे रहते हैं कि 'अन्न ब्रह्म' के दर्शन करने में उन्हें विलम्ब हो ही जाता है।*** बेचारों को फ़ुर्सत मिलती है तब कहीं दो रोटी पेट में डाल पाते हैं गोया मजबूरन एक खानापूर्ति करनी होती है सो कर ली जाती है। वह भी इसलिए कि प्रकृति ने भूख की शक्ति इतनी प्रबल रखी है कि इसे बरदाश्त करना बहुत मुश्किल होता है। अगर किसी को भूख न लगे तो इसका मतलब होगा कि वह स्वस्थ नहीं है। स्वस्थ व्यक्ति भूख बरदाश्त नहीं कर सकता और भूख मिटाने के लिए वह कुछ भी करने पर आमादा हो सकता है। नीति में कहा भी है- ***बुभुक्षितः किं न करोति पापम्*** अर्थात भूखा व्यक्ति (भूख मिटाने के लिए) कौन सा पाप नहीं कर सकता। भूख और लंघन सहन करने की क्षमता मनुष्य में नहीं, दोषों में ही होती है। शरीर में जो दोष होते हैं वे ही भूख सहन करने की सहिष्णुता का कारण होते हैं। आयुर्वेद ने क्या खूब कहा है-

दोषाणांमेव साशक्तिलंघनेयासहिष्णुता।
न हि दोषक्षयेकश्चिसहते लंघनादिकम्।।

यानी लंघन (भूख) बरदाश्त करने की शक्ति रोगी में नहीं बल्कि उसके शरीर में मौजूद दोषों में होती हैं। दोषों का पाचन न होने तक ही रोगी भूख का अनुभव नहीं कर पाता और लंघन कर सकता है। दोषों का पाचन यानी क्षय होने के बाद भूख बरदाश्त नहीं हो सकती।

बरदाश्त नहीं हो सकती इसीलिए देर से ही सही फिर भी चूंकि भोजन करना आदमी की मजबूरी है इसलिए रोटी खाना ही पड़ती है और ऐसे लोग टाइम-बेटाइम खाना खा लिया करते हैं ***पर वास्तव में तो यह पेट भरना हुआ, भोजन करना नहीं।*** भोजन करना तो उसे ही कहा जाएगा जो नियत समय पर, पूरे विधि-विधान का पालन करते हुए, सब काम छोड़ कर, भोजन को महत्व देते हुए और अन्न को ब्रह्म-स्वरूप मान कर शान्ति और एकाग्रता के साथ ग्रहण किया जाएगा। यह मात्र कोई फ़ार्मेलिटी गोया औपचारिकता नहीं जिसे जैसे तैसे पूरा कर लिया जाए। एक पुरानी कहावत है कि ***सौ काम छोड़ कर नहाना और हज़ार काम छोड़ कर खाना बुद्धिमानी है पर आज पुरानी बातों और शिक्षाओं को पूछता कौन है?*** ऐसी बातों को आजकल 'आउट ऑफ़ डेट' कहा जाता है, दक़ियानूसीपन कहा जाता है। खैर।

अब यह तो ज़ाहिर बात है कि जो व्यक्ति १ से ३ बजे के बीच लंच करेगा वह डिनर भी देर रात में करेगा। यही वजह है कि डिनर का मतलब ही देर रात का भोजन हो गया है जबकि (Dine) का मतलब सिर्फ़ भोजन करना और डिनर (Dinner) माने भोज ही होता है। ***कुछ शब्दों का वास्तविक अर्थ कुछ और होता है और उनका प्रयोग किसी अन्य अर्थ में करने की परिपाटी बन जाती है*** जैसे हिन्दी का एक शब्द है - बलात्कार। इसका शुद्ध अर्थ है - बलपूर्वक कार्य करना लेकिन इसका उपयोग सिर्फ़ 'स्त्री के साथ बलपूर्वक सहवास' करने के लिए किया जाता है क्योंकि ऐसी परिपाटी बन चुकी है ***जबकि 'बलात्कार' शब्द में 'स्त्री' का और 'सहवास' का कोई ज़िक्र नहीं है*** जैसे कि उर्दू के शब्द 'ज़िनाबिलजब्र' में 'ज़िना' का अर्थ व्यभिचार और 'बिलजब्र' माने 'ज़बरबस्ती करना' होता है।

तो डिनर शब्द का उपयोग चूंकि रात के भोजन के लिए ही किया जाने लगा इसलिए डिनर का मतलब 'रात का भोजन' हो गया। आजकल की 'निशाचर सभ्यता' (रात में सक्रिय रहने वाली सभ्यता) के अनुसार देर रात तक डिनर हुआ करते हैं। एक कहावत है कि ***रात के पहले पहर में सब जगते हैं, दूसरे पहर में भोगी जगते हैं, तीसरे पहर में चोर जगते हैं और चौथे पहर में योगी जगते हैं।*** इसके अनुसार दूसरे पहर में भोगी प्रवृत्ति के लोग डिनर लिया करते हैं जिसमें लंच के मुक़ाबले ज्यादा भारी आहार लिया जाता है। इसमें 'खाना-पीना' भी चलता है और कई लोग शराब, कबाब के बाद शबाब का आनन्द भी इसी पहर में लेते हैं।

हमने जो ७ बजे से पहले यानी सूर्यास्त से पहले शाम का भोजन करने के लिए कहा हैं उसके कई लाभ हैं। जो शाम को सूर्यास्त से पहले भोजन

भूख मारने से हानि

भूख लगने पर भी भोजन न करने से शरीर में शिथिलता व टूटन होना, भोजन के प्रति अरुचि, थकावट, तन्द्रा, नेत्र ज्योति कमज़ोर होना, धातुओं का जलना और बल का क्षय होना आदि परिणाम होते हैं। भूख लगने पर भी भोजन न करने से शरीर की जठराग्नि भोज्य पदार्थ के अभाव में उसी प्रकार मन्द होकर नष्ट हो जाती है जैसे ईंधन के न रहने से अग्नि मन्द होकर बुझ जाती है। जठराग्नि आहार को पचाने का काम करती है पर आहार न मिलने पर यही अग्नि पहले वातादि दोषों (वात पित्त कफ) को पचाती है तत्पश्चात इन दोषों का क्षय होने पर रस रक्तादि धातुओं को पचाने लगती है और धातुओं का क्षय होने पर प्राणों को ही पचा जाती है इसीलिए अधिक दिन भूख सहने वालों का शरीर सूखता जाता है और हद से ज्यादा भूख सहने वाला भुखमरी का शिकार हो जाता है। भूख लगने पर भोजन न करने से थोड़ी देर बाद भूख मर जाती है। भूख मरने पर खाया हुआ खाना ठीक से हज़म नहीं होता और जितना कुछ हज़म होता भी है उतना भी बहुत देर में होता है इसलिए भूख मारना ठीक नहीं होता। भूख लगने पर भोजन न मिले तो चना चबेना या फल आदि खा कर ही भूख शान्त कर लेना चाहिए ताकि शरीर की हानि न हो।

करता है वह सुबह का भोजन भी जल्दी करता है या यूं कह लीजिए कि जो सुबह जल्दी भोजन करता है वही शाम को सूर्यास्त से पहले भोजन कर सकता है। सूर्यास्त से पहले सूर्य की उपस्थिति के कारण और सोने के समय में देर होने के कारण चलते फिरते बने रहने से पाचन क्रिया ठीक काम करती है और खाना ठीक से पच जाता है जबकि *सूर्यास्त के बाद सूर्य की उष्मा का अभाव हो जाने से और देर रात को भोजन करके सो जाने से पाचन ठीक से और उचित समयावधि में नहीं हो पाता जिससे क़ब्ज़, अजीर्ण आदि उदर व्याधियां उत्पन्न होती हैं। उदर व्याधि एवं पेट की खराबी अन्य अनेक रोग पैदा करने में मुख्य कारण सिद्ध होती है।* कुछ लोग स्वास्थ्य के इन सिद्धान्तों को जानते नहीं इसलिए देर रात में भोजन करते हैं और कुछ जानते बूझते भी करते हैं जैसे *जैन समाज के वे लोग, जो रात में भोजन करते हैं जबकि जैन धर्म के अनुसार रात्रि में भोजन करना वर्जित किया गया है।*

आयुर्वेद में भी भोजन का उचित समय प्रातः और सायंकाल ही बताया है। भाव प्रकाश के दिनचर्या-प्रकरण में लिखा है-

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिबोधितम्।
नान्तराभोजनं कुर्यांग्निहोत्रसमोविधिः १।

-भाव प्रकाश पूर्वखण्ड-

प्रातः और सायंकाल मनुष्यों के लिए भोजन करना वेद सम्मत सिद्धान्त है। इन दो कालों के मध्यकाल में (प्रातः व सायंकाल के बीच दिन में और सायंकाल व प्रातःकाल के बीच रात में) भोजन उसी प्रकार नहीं करना चाहिए जिस प्रकार अग्निहोत्र (हवन) इन मध्य कालों में नहीं किया जाता है। प्रातः काल भी भोजन कब किया जाए, इसके विषय में भी निर्देश दे दिया है-

याम मध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्म न लंघयेत्।
याम मध्ये रसोत्पत्तिर्यामियुग्माद्बल क्षयः।।

अर्थात् प्रातः काल एक प्रहर के अन्दर और दो प्रहर के बाद भोजन करना उचित नहीं क्योंकि एक प्रहर के अन्दर भोजन न करने से (पर्याप्त मात्रा में) रसों की उत्पत्ति होती है और दूसरा प्रहर व्यतीत करके भोजन करने से बल की हानि होती है लिहाज़ा एक प्रहर के बाद दो प्रहर के मध्य (९ से १२ के बीच) की अवधि में भोजन करना चाहिए।

हमने मध्यम मार्ग अपनाते हुए सुबह के भोजन का वक्त ११ बजे से पहले बताया है ताकि शाम को सूर्यास्त से पहले भूख लग आये क्योंकि भोजन करने के लिए *सिर्फ़ खाने का वक्त हो जाना ही काफ़ी नहीं होता बल्कि भूख लगना भी ज़रूरी होता है।* आयुर्वेद ने कहा है-

क्षुत्सम्भवति पक्वेषु रसदोषमलेषु च।
काले वा यदि वाऽकाले सोऽन्नकाल उदाहृतः।।

अर्थात् रस, दोष और मल के परिपक्व होने पर ही भूख लगती है अतः चाहे भोजन का समय हुआ हो या न हुआ हो *अगर भूख मालूम पड़े तो उसे ही भोजन का समय मान कर भोजन कर लेना चाहिए।*

इसका कुल मतलब यह दर्शाना है कि भूख लगने पर भोजन कर ही लेना चाहिए भले ही भोजन का वक्त न हुआ हो वरना शरीर के बल की हानि होती है। ऐसी सूरत में भोजन का समय हो जाने और भूख लगने पर भी भोजन न करना ठीक नहीं। *यदि हम ठीक वक्त पर नियमित रूप से भोजन करने के अभ्यस्त होंगे तो भोजन का वक्त हो गया है या नहीं, यह जानने के लिए हमें घड़ी नहीं देखना पड़ेगी। यह अलार्म पेट में ही बजने लगेगा।*

इतना विवरण पढ़ कर आप यह तो समझ चुके होंगे कि खाने का सही वक्त सुबह दूसरा प्रहर शुरू होने पर अर्थात १० व ११ बजे के बीच और शाम को सूर्यास्त या ७ बजे से पहले का ही है।

आहार से ओज तक

आम तौर पर सामान्य व्यक्ति, आहार करने का उद्देश्य पेट भरना ही समझता है ताकि हाथ पैर चलते रहें और शरीर में जान बनी रहे, ताक़त बनी रहे। अधिकांश लोगों को यह पता नहीं है कि शरीर में पहुंचने के बाद आहार द्रव्यों की क्या गति होती है, शरीर में इनका उपयोग किस तरह होता है, क्या-क्या उपयोग होता है और इसमें कौन कौन सी बाधाएं आ सकती हैं। इसका विवरण जानना ज़रूरी भी है और दिलचस्प भी।

'आहार इत्यत्र आहियते इत्याहार': के अनुसार 'आहार' भोजन की संज्ञा (नाम) है। जब हम आहार ग्रहण करते हैं तब प्राणवायु के सहारे आहार सबसे पहले आमाशय में पहुंचता है जो हमारी नाभि से ऊपर और स्तनों के नीचे के मध्य भाग में स्थित है। छः रसों में से किसी भी प्रकार के रस वाला आहार आमाशय में पहुंचकर मीठा और झाग वाला हो जाता है जिसे क्लेदन नामक कफ गीला करके अलग-अलग करता है फिर पाचक पित्त से खट्टा होकर ग्रहणी में जाता है जहां पाचक अग्नि से पचता हुआ ग्रहणी में स्थित कटुरस युक्त पित्त के संयोग से कटु हो जाता है। यहां मीठा और नमकीन रस वाला आहार पकने पर मधुर, खट्टे रस वाला खट्टा और कटु तिक्त व कषाय रस वाला कटु होता है। पकने पर आहार का सार-भाग रस और सारहीन भाग मलद्रव कहलाता है। इस मलद्रव का जल भाग मूत्र और शेप द्रवहीन स्थूल भाग पुरीष (विष्ठा) कहलाता है तथा उपस्थ (लिंग) मार्ग से मूत्र तथा गुदा मार्ग से पुरीष शरीर के बाहर निकल जाता है।

आहार का सार भाग रस सारे शरीर का पोषण और विकास उसी प्रकार से करता है जिस प्रकार से खेतों में स्थित उपज को जल की नहरें सींचती हैं और बढ़ाती हैं। रस से रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र क्रमशः उत्पन्न होते जाते हैं और रस तीन अंशों में विभक्त होकर इनका पोषण और विकास भी करता रहता है। ये तीन अंश- स्थूल, सूक्ष्म और तन्मल (रस का मल) हैं। इनमें से स्थूल अंश अपने स्थान में रहता है, सूक्ष्म अंश अगली धातु में जाता है और मल वाला अंश धातुओं के मल में चला जाता है। कफ, पित्त, कान का मैल, पसीना, नाखून, लोम, आंखों का मैल तथा त्वचा का स्नेह (चिकनाई) ये धातुओं के मल हैं जो रस के मल अंश से पोषित होते हैं और शरीर से बाहर होते रहते हैं।

आहार से उत्पन्न रस के दो भाग हो जाते हैं - स्थूल और सूक्ष्म। स्थूल भाग क्रमशः प्रत्येक धातु को पुष्ट करता जाता है और सूक्ष्म भाग व्यान वायु से प्रेरित होकर धातुओं की अग्नि से पकता हुआ उस धातु में पांच दिन रात तक ठहरता है और इसके पकने पर जो मल निकलता है वह उस धातु के मल के रूप में परिवर्तित होकर शरीर से बाहर निकल जाता है। सातों धातुओं में यात्रा करता हुआ यह रस शुक्र धातु तक पहुंच जाता है। यहां शुक्र की अग्नि से पकाये जाने पर यह निर्मल हो जाता है क्योंकि बार-बार पकने और मल निकलने से इस बार इससे मल नहीं निकलता यानी आहार रस जब शुक्र धातु को उपलब्ध होता है तब इसमें मल नहीं रहता *अतः शुक्र को सर्वश्रेष्ठ धातु माना गया है।* इन सभी धातुओं का तेज ओज कहलाता है। जैसे दूध में घी व्याप्त रहता है वैसे ओज पूरे शरीर और इसकी सातों धातुओं में व्याप्त रहता है। एक मास की अवधि में आहार रस रक्तादि धातुओं के रूप में यात्रा करता हुआ शुक्र बन जाता है। स्त्रियों के शरीर में शुक्र के स्थान पर आर्तव होता है और आठवीं धातु शुक्र होता है। *सप्त धातुओं के पुष्ट होने पर उनके तेज रूप ओज से ही स्त्री-पुरुषों का जीवन स्थिर रहता है तथा ओज से ही उत्साह, प्रतिभा, धैर्य, सुकुमारता, लावण्य आदि गुण स्थिर रहते हैं।*

ओज

विभिन्न विद्वानों ने तथा आयुर्वेद ने ओज शब्द को कई अर्थों में प्रयुक्त किया है फिर भी शरीर और स्वास्थ्य के मामले में ओज का सर्वमान्य अर्थ यह है कि रस धातु से शुक्र धातु तक स्वधातुओं का जो उत्कृष्ट तेज होता है उसे ओज कहते हैं। ओज का निवास हृदय में होते हुए भी यह सारे शरीर में उसी तरह से व्याप्त रहता है जैसे दूध में घी। शरीर में स्फूर्ति, दिमाग़ में ताक़त और मेधाशक्ति, चेहरे पर चमक और लावण्य तथा मन में प्रसन्नता का कारण यह ओज ही होता है।

क्रोध, भूख, चिन्ता, शोक, अतिश्रम और दुराचरण से ओज का क्षय होता है जिससे व्यक्ति हीनबल, चिन्तित, व्याकुल, कान्तिहीन, शिथिल, भयभीत और उत्साहहीन रहता है, मन कमज़ोर और शरीर कृश हो जाता है तथा चेहरा मलिन, कान्तिहीन और बुझा हुआ सा रहता है। ओज की वृद्धि होने पर ये सब लक्षण नहीं होते बल्कि ओज के लक्षणों की वृद्धि होती है। धातुओं के क्षीण होने से ओज क्षीण होता है और *धातुओं के पुष्ट रहने से ओज की वृद्धि होती है।* अच्छा आहार विहार करने से पाचन शक्ति ठीक रहती है। पाचन शक्ति के ठीक रहने से रस रक्त आदि धातुओं का निर्माण और पोषण उचित मात्रा में होता रहता है जिससे धातुओं का तेज बढ़ता है और तेज से ही ओज की वृद्धि होती है। *उचित आहार-विहार, आचार-विचार रखने से इस ओज की रक्षा होती है और ओज बढ़ता जाता है* जबकि अनुचित आहार-विहार और बुरे आचार-विचार रखने से इसके बिल्कुल विपरीत स्थिति उत्पन्न होती है। *लिहाज़ा बुद्धिमान और दूरदर्शी स्त्री पुरुषों को ओज की रक्षा और इसकी वृद्धि करने के लिए निरन्तर सजग और प्रयत्नशील रहना चाहिए।*

अब रही समस्या उन लोगों की जो सुबह जल्दी काम पर जाने की वजह से नाश्ता करते हैं दोपहर के बाद लंच और रात को देर से डिनर लेते हैं इस समस्या का भी हल निकाला जा सकता है।

जो सुबह जल्दी काम पर जाते हैं वे सुबह उठते भी जल्दी हैं यदि न उठते हों तो उन्हें ज़रा और जल्दी उठना शुरू कर देना चाहिए ताकि सुबह जागने के वक्त से लेकर नाश्ता करने के वक्त के बीच २ घण्टे का फ़ासला हो सके। इतना फ़ासला रखकर वे सुबह नाश्ता न करके इतना आहार कर लें कि वह भोजन ही हो जाए। जो दो पराठे और दही या आलू की सब्ज़ी खाते हों वे चार रोटी और सब्ज़ी खा लें। *पराठे या पूड़ी रोज़-रोज़ खाना पाचन-शक्ति को खराब करता है और पित्त को कुपित (एसिडिटी) करने वाला होता है अतः सुबह ताज़ी चपाती ही खानी चाहिए।* यह सुबह का भोजन हो गया। अब लंच के समय खाना खाने की आदत होने से कुछ भूख मालूम देगी तो इस वक्त मौसमी फल, केले या थोड़े भुने हुए चने व गुड़ खाकर हलका सा आहार कर लेना चाहिए। थोड़े दिन में ऐसा अभ्यास हो जाएगा। अब शाम को ६-७ बजे तक आपको मज़े से भूख लग आएगी लिहाज़ा शाम का डिनर आप *सात बजे से पहले करें ताकि रात को सोते समय तक खाना हज़म हो जाए और आप एक गिलास मीठा दूध पीकर सो सकें।* सोते समय पेट हलका रहे तो नींद अच्छी आती है और कुछ लोगों को जो *स्वप्नदोष और शीघ्रपतन का रोग होता है उसकी सम्भावना दूर हो जाती है।* स्वप्न दोष होने के मुख्य कारण दो ही होते हैं, एक तो दिमाग़ साफ़ न होना अर्थात दिमाग़ में कामुक और गन्दे विचारों का होना और दूसरा पेट साफ़ न होना यानी अपच और क़ब्ज़ रहना। इसी प्रकार शीघ्रपतन रोग के कारणों में भी यह स्थिति प्रमुख कारण बन जाती है। सहवास के समय पेट और मलाशय का साफ़ और हलका होना तथा दिमाग़ का स्वस्थ और प्रसन्न रहना बहुत ज़रूरी होता है। *ऐसी स्थिति होने पर शीघ्रपतन की स्थिति नहीं बन पाती।*

इस प्रकार दिन में तीन बार की जगह सुबह शाम दो बार भोजन करने की आदत डालने में थोड़ा समय ज़रूर लग सकता है, थोड़ी असुविधा और तकलीफ़ भी हो सकती है पर कुछ ही दिनों में आदत बदल जाने पर *हम नये टाइम टेबिल के अभ्यस्त हो जाएंगे। बस ज़रूरत इस बात की है एक बार हम दूर दृष्टि से काम लेकर, पक्का इरादा करके, इस प्रयास में कमर कस कर जुट जाएं।*

वक्त पर खाना खाने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि खाये हुए आहार को शरीर पूरी तरह पचा लेता है, हज़म कर लेता है जिससे खाया पिया ठीक से अंग लगता है फिर भले ही हम रूखा-सूखा ही क्यों न खाते हों। *हाज़मा अच्छा हो और ठीक वक्त पर खाया जाए तो रूखा सूखा आहार भी शरीर को पोषण प्रदान कर देता है और अगर बेवक्त खाया जाए तो पौष्टिक आहार भी पूरी तरह शरीर के काम नहीं आता उलटे पेट खराब कर देता है* जिससे शरीर और स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है। ऐसे बेवक्त के खाने वाले इसी ग़लतफ़हमी में मस्त रहते हैं कि तर माल सूत रहे हैं, बड़ा पौष्टिक आहार ले रहे हैं। ऐसा क्यों होता है इसे ज़रा समझें।

यदि हम निश्चित समय पर भोजन करने के नियम का निरन्तर पालन करें तो हमारा शरीर उस नियम का अभ्यस्त हो जाता है, पूरे शरीर के अंग-प्रत्यंग उसके अभ्यस्त हो जाते हैं और निश्चित समय पर भोजन की न सिर्फ़ प्रतीक्षा ही करते हैं बल्कि उसका भरपूर स्वागत भी करते हैं। *शरीर की इस विशेषता को बहुत से लोग जानते ही नहीं।* आप कभी रात को सोते समय, सुबह अमुक समय पर उठने का संकल्प करके सोएं तो सुबह ठीक उसी वक्त पर खट से नींद खुल जाती है। यह प्रयोग न किया हो तो करके देख लीजिए और इस पर ज़रा विचार कीजिए कि ऐसा हो कैसे गया जबकि *कमाल की बात यह है कि शरीर में कहीं कोई एलार्मवाच फ़िट्ट नहीं होती और न गहरी नींद में सोये शरीर को यह पता ही होता है कि उठने का समय हो गया, लिहाज़ा चल उठ जा रे पंछी।*

यदि हमारा शरीर, सोते हुए भी, एक ज़रा से संकल्प का इतनी पाबन्दी से पालन कर सकता है कि न सिर्फ़ बेहोश नींद से ही जाग उठे बल्कि ठीक उसी वक्त पर जाग जाए जिस वक्त का संकल्प किया गया था तो *ज़रा सोचिए कि जाग्रत अवस्था*

(शेषांश पृष्ठ २४ पर)

✓मत कीजिए

जलती हुई अंगीठी को लांघना या पैरों की तरफ़ रख कर सोना, पैरों को आग से तपाना, सिर का सेक करना, अग्नि में अपवित्र, दुर्गन्धयुक्त और धांस उत्पन्न करने वाला पदार्थ डालना, सन्ध्याकाल में खाना, सोना, पढ़ना, स्त्री सहवास करना और यात्रा आरम्भ करना, भोजन के तुरन्त बाद शारीरिक या मानसिक परिश्रम करना, स्नान करना और स्त्री-सहवास करना, अस्त होते हुए सूर्य को देखना, मल-मूत्र विसर्जन करते समय बातें करना, रजस्वला स्त्री के साथ शयन या सहवास करना, अपने होंठ चबाना, दांतों से नाखून कुतरना, बार-बार सिर खुजाना या नाक में अंगुली डालना, गहरी नींद में सोये हुए को असमय अकारण जगाना, ठीक से चबा कर भोजन न करना, भोजन से पहले और भोजन के अन्त में पानी पीना, फ्रीज में रखा पानी या पेय पीना- इतने काम स्वास्थ्य के शत्रु हैं और स्वास्थ्य का नाश करने वाले हैं। अपना हित चाहने वाले को इतने काम नहीं करना चाहिए।

जड़ी-बूटी परिचय माला-३७

जायफल

इस लेखमाला के अन्तर्गत जड़ी-बूटियों के पंचांग (फल, फूल, बीज, पत्ते और जड़ या छाल) अथवा गोंद आदि में से किसी भी एक अंग का, घरेलू इलाज के रूप में उपयोगी, ऐसा विवरण प्रस्तुत किया जाता है जो निरापद रूप से हितकारी सिद्ध हो। इस क्रम में प्रस्तुत है एक बहुत गुणकारी फल - जायफल - का विवरण।

जायफल का वृक्ष ज्यादातर जावा, सुमात्रा, मलयेशिया आदि द्वीपों में और न्यून मात्रा में दक्षिण भारत व श्री लंका में पाया जाता है। भारत में इसकी पूर्ति आयात करके की जाती है। इस फल का छिलका सूखने पर अलग हो जाता है उसे जातिपत्री या जावित्री कहते हैं। जावित्री भी बहुत उपयोगी होती है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

जाती फलं रसे तिक्तं तिक्तोष्णं रोचनं लघु।
कटुकं दीपनं ग्राहि स्वर्य्यं श्लेष्मानिलापहम्।।
निहन्ति मुखवैरस्यं मलदौर्गन्ध्यकृष्णताः।
कृमिकासवनिश्वासशोषपीनस हृद्रुजः।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- जातिफल। हि.- जायफल। म. गु. बं.- जायफल। तै.-जाजिकाया। ता.- जाजिकई। कन्न.- जाईफल। मल.- जाजिकाई। फा.- जौजबुया। इं.- नटमेग (Nutmeg) लै.- मिरिस्टिका फ्रेगरेन्स (Myristica fragrans)

गुण - जायफल रस में कड़वा, तीक्ष्ण, गरम, रुचिकारक, हलका, चरपरा, अग्नि दीपक, ग्राही, स्वर को हितकारी, कफ तथा वात को नष्ट करने वाला, मुख का फीकापन दूर करने वाला, मल की दुर्गन्ध व कालिमा, कृमि, खांसी, वमन, श्वास, शोष, पीनस और हृदयरोग को दूर करने वाला है। यूनानी हिकमत के अनुसार गरम और खुश्क होता है। सर्दी की बीमारियों को दूर करने वाला है। यौन-शक्ति की क्षमता और स्तम्भन शक्ति को बढ़ाता है।

परिचय - इसके वृक्ष बहुत ऊंचे, सीधे लम्बे होते हैं और इसकी टहनियां कोमल होती हैं व पत्ते नीचे की तरफ़ झुके रहते हैं। देखने में यह बहुत सुन्दर दिखाई देता है। पत्ते मसलने पर सुगन्ध देते हैं। जायफल इस वृक्ष का फल होता है जो पकने व सूखने पर छिलका छोड़ देता है। इस छिलके को ही जावित्री या जातिपत्री कहते हैं। इसका फल अण्डाकार, चिकना व पीले से रंग का होता है। यह जितने बड़े आकार का होता है उतना अच्छा माना जाता हैं। यह सारे भारत में पैदा भले ही नहीं होता पर सारे भारत भर में हर गांव-शहर के पंसारी की दूकान पर मिलता अवश्य है। इसको ज्यादातर नुस्खे में ही प्रयोग किया जाता है।

उपयोग - यह तीक्ष्ण और गरम प्रकृति का होने से कफ तथा वात का शमन करने के लिए उपयोगी होता है। शोथ हर, वेदना दूर करने वाला, दुर्गन्ध नाशक, वातशामक और कीटनाशक होने से नाड़ी संस्थान (Nervous System) के लिए तथा रोचक, दीपक, पाचक, यकृत को सक्रिय करने वाला, ग्राही और कृमि नाशक होने से उदर एवं पाचन संस्थान के लिए उपयोगी होता है। अनिद्रा, शूल, अग्निमांद्य, कास (खांसी) श्वास, हिचकी, शीघ्रपतन एवं यौनशक्ति में कमी आदि व्याधियां दूर करने में उपयोगी होता है। इसके चूर्ण की एक मात्रा आधे से एक ग्राम की सेवन योग्य होती है। अधिक मात्रा में लेना हानिकारक और नशा करने वाला होता है। इसके कुछ घरेलू लाभदायक नुस्खे प्रस्तुत हैं -

मन्दाग्नि - पाचनशक्ति और जठराग्नि मन्द होने पर १ ग्राम चूर्ण, शहद में मिला कर सुबह शाम चाटने से लाभ होता है। यह प्रयोग हृदय को भी बलवान बनाता है।

शिशु के दस्त - छोटे शिशु को पतले दस्त लगने पर जायफल को साफ़ चिकने पत्थर पर पानी के साथ २०-२५ बार घिस कर लेप उतार लें। इस लेप को एक चम्मच पानी में घोल कर शिशु को पिला दें। यह प्रयोग सुबह-शाम शिशु के पतले दस्त बन्द न होने तक करना चाहिए।

मुंह के छाले - पानी में जायफल को इतनी देर घिसें कि आधा चम्मच लेप उतर आये। इस लेप को एक गिलास पानी में घोल कर ग़रारे और कुल्ले करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं और बैठा हुआ गला ठीक होता है।

त्वचा की शून्यता - दो चम्मच (बड़े) नारियल तैल में दो बूंद जायफल का तैल डाल कर मिला लें। त्वचा की शून्यता (सुन्न होना) वाले अंग पर यह तैल लगा कर मालिश करने से त्वचा-शून्यता दूर होती है।

अतिसार - बड़ी आयु के स्त्री-पुरुषों को अतिसार होने पर जायफल का चूर्ण १ ग्राम (१ माशा) आधा कप पानी के साथ सुबह शाम फांकने से बार-बार पतले दस्त होना, पेट फूलना और पेट दर्द में आराम होता है।

जी मचलाना - जायफल को पानी में घिस कर लेप एक कप पानी में घोल कर पीने से जी मचलाना बन्द होता है।

अनिद्रा - निद्रानाश दूर करने के लिए जायफल को शुद्ध घी में घिस कर आंखों की पलकों पर लेप करके आंखें बन्द कर लेटने से नींद आ जाती है।

सिर दर्द - सर्दी जुकाम से होने वाले सिरदर्द को दूर करने के लिए दूध में जायफल घिस कर कपाल पर लेप करने से आराम होता है।

जातिफलादि वटी, जातिफलादि चूर्ण के नाम से बनाये जाने वाले आयुर्वेदिक योग जायफल से ही बनाये जाते हैं। ■

नष्ट होने वाले

आय का विचार किये बिना खर्च करने वाला व्यापारी नष्ट हो जाता है, कोई सहायक न होने पर भी अकेला ही लड़ने वाला नष्ट हो जाता है, पानी की तरह मदिरा पीने वाला, नित-नई स्त्रियों के साथ भोगविलास करने वाला और असाध्य रोग से ग्रस्त होने वाला भी नष्ट हो जाता है। जल के बिना हरा-भरा उद्यान नष्ट हो जाता है, परिश्रम और देखभाल के बिना खेती नष्ट हो जाती है, उचित नेतृत्व और अनुशासन न हो तो दल नष्ट हो जाता है, पति के बिना पत्नी का जीवन नष्ट हो जाता है तथा प्रभु भक्ति और धर्माचरण के बिना यह मनुष्य जीवन ही नष्ट हो जाता है।

पञ्चामृत लोह गुग्गुलु

यूं तो आयुर्वेद में एक से बढ़ कर एक योग मौजूद हैं पर सभी का उपयोग सामान्यजन अपने विवेक से नहीं कर सकते। अनेक योग ऐसे हैं जिनका उपयोग चिकित्सक के निर्देश पर ही उचित विधि-विधान से किया जाना चाहिए। जिन योगों का प्रयोग सामान्यजन स्वयं अपने अध्ययन, ज्ञान और अनुभव के बल पर कर सकते हैं और स्वास्थ्य लाभ कर सकते हैं उन्हीं योगों का विवरण, पाठक-पाठिकाओं की जानकारी और भलाई के लिए इस स्तम्भ के अन्तर्गत धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जाता रहा है।

वर्षा एवं शीत ऋतु में, वात प्रकोप से ग्रस्त लोगों को प्रायः आमवात, सन्धिवात (जोड़ों का दर्द) गृध्रसी (सायटिका) तथा अन्य वातजन्य व्याधियों से कष्ट हुआ करता है। अपच के कारण जब आहार पूरी तरह पच नहीं पाता तो अपचा आम और कुपित वात साथ हो कर रक्त के साथ शरीर में भ्रमण करने लगते हैं और जहां-जहां जोड़ होते हैं, वहां-वहां, विशेषकर शरीर के अधोभाग में, पीड़ा उत्पन्न करने लगते हैं। इस व्याधि को आमवात और सन्धिवात (आर्थराइटिस) कहते हैं। ऐसी व्याधियों को नष्ट करने के लिए आयुर्वेदिक योग 'पञ्चामृत लोह गुग्गुलु' एक अति उत्तम, लाभकारी एवं निरापद औषधि है।

यह योग प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भैषज्य-रत्नावली' जो श्री बैद्यनाथ द्वारा प्रकाशित किये गये 'आयुर्वेद सार संग्रह' नामक ग्रन्थ और श्रीकृष्ण गोपाल (कालेड़ा) द्वारा प्रकाशित **'रस तन्त्र सार व सिद्ध प्रयोग संग्रह'** (द्वितीय खण्ड) नामक ग्रन्थों में भी दिया गया है। दोनों ग्रन्थों के ग्रन्थकारों ने इस योग की बहुत प्रशंसा की है क्योंकि उनके अनुभव में यह योग रोगियों के लिए बहुत गुणकारी सिद्ध हुआ है। इस योग को घर पर बना लेना सरल और निरापद नहीं है इसलिए इसे बना-बनाया बाज़ार से खरीद कर प्रयोग करना ही ठीक होगा फिर भी पाठकों की जानकारी के लिए इस योग के घटक-द्रव्य (फार्मूला) और निर्माण-विधि का विवरण यहाँ प्रस्तुत कर उन पाठकों के आग्रह की पूर्ति कर रहे हैं जो हमें इस विवरण को प्रस्तुत करने का आग्रह किया करते हैं।

घटक द्रव्य – शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, रौप्य भस्म, अभ्रक भस्म और स्वर्णमाक्षिक भस्म-पांचों द्रव्य ४०-४० ग्राम, लोह भस्म ८० ग्राम तथा शुद्ध गूगल (गुग्गुल) २८० ग्राम।

निर्माण विधि – पारा और गन्धक मिला कर खूब खरल कर कज्जली बना लें और भस्में मिला कर अच्छी तरह घोंट लें। लोहे के खरल में गुग्गुलु (गूगल) को कड़वे तैल के छींटे देते हुए घोटें और जब गूगल नरम पड़ जाए तब भस्म आदि घुटे हुए द्रव्य इसमें मिला कर छः घण्टे तक खरल में घुटाई करें। इसके बाद २-२ रत्ती (एक ग्राम में आठ रत्ती होती हैं) की गोलियां बना लें।

मात्रा और सेवन विधि – इसकी मात्रा वयस्कों के लिए १-१ गोली सुबह शाम और छोटी आयु के बच्चों के लिए एक गोली को दो खुराक करके सुबह शाम लेना है। यह गोली दूध से ली जा सकती है। चिकित्सक से परामर्श लेकर, रोग एवं रोगी की स्थिति के अनुसार, यह गोली अलग-अलग अनुपानों के साथ भी ली जाती है।

उपयोग – यह योग रसायन रूप है और मांस पेशियों के दर्द, जोड़ों के दर्द, सायटिका, कमर-दर्द तथा आमवात के दर्द के लिए अत्यन्त गुणकारी है। मस्तिष्क के स्नायविक दौर्बल्य, शून्यता, चक्कर आना, घबराहट होना, बेचैनी आदि उपद्रव इस औषधि के सेवन से दूर होते हैं। यह औषधि आम विष को समाप्त करती है, आंत्रशोधक, अग्निवर्द्धक और बलवर्द्धक है। मस्तिष्क की कमज़ोरी से होने वाला सिर दर्द, अनिद्रा और थकावट आदि की शिकायतें दूर करती है। रस-रक्तादि धातुओं को शुद्ध करती है जिससे शरीर बल, वर्ण और कान्ति से युक्त होता है।

यह योग प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि निर्माताओं द्वारा बनाया हुआ आयुर्वेदिक दवा की दूकान पर मिलता है। आवश्यकता पड़ने पर इसे बाज़ार से खरीद कर सेवन करना चाहिए। इस औषधि को सेवन करते समय तले हुए, तेज़ मिर्च मसालेदार एवं मांसाहारी पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। मद्य सेवन नहीं करना चाहिए। खट्टे पदार्थ एवं बेसन से बने पदार्थ नहीं खाना चाहिए। दोनों वक्त सुबह-शाम शौच अवश्य जाना चाहिए यानी क़ब्ज़ नहीं होने देना चाहिए। *ठीक निश्चित वक्त पर खूब अच्छी तरह चबा-चबा कर भोजन करना चाहिए।* शाम का भोजन देर रात को नहीं बल्कि सोने से २-३ घण्टे पहले कर लेना चाहिए। वातव्याधि मुख्यतः अपच और क़ब्ज़ के कारण ही उत्पन्न होती है इसलिए इसी अंक में प्रस्तुत स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी लेख *'खाने का वक्त और वक्त पर खाना'* ध्यानपूर्वक पढ़ें और जो निर्देश दिये गये हैं उनका पालन करने की भरपूर कोशिश करें। *याद रखें, उचित आहार-विहार एवं पथ्य पालन (परहेज़) करना औषधि सेवन से ज्यादा लाभकारी* और असरकारी होता है। पथ्य-पालन किये बिना औषधि सेवन करना व्यर्थ सिद्ध होता है। ■

ट्यूनिंग

आयुर्वेद शास्त्र में चिकित्सा की अपेक्षा उचित आहार-विहार एवं पथ्य-अपथ्य के पालन पर ज्यादा ज़ोर इसलिए दिया गया है ताकि हमारे शरीर की स्थिति और प्राकृतिक व्यवस्था के बीच ठीक-ठीक तालमेल बना रहे। यह तालमेल यदि भंग होता है तो शरीर पर इसके दुष्प्रभाव होंगे ही और यह दुष्प्रभाव ही रोग उत्पत्ति का कारण होता है। जैसे रेडियो की सुई को स्टेशन के मीटर से ज़रा सा खिसका कर, रेडियो के रिसीविंग-सिस्टम और रेडियो-स्टेशन के ब्राडकास्टिंग-सिस्टम के बीच जो 'ट्यूनिंग' यानी तालमेल बना हुआ था, उसे भंग कर दिया जाए तो रेडियो तो चालू रहेगा पर 'ट्यूनिंग' भंग हो जाने से रेडियो-स्टेशन से रिले होने वाली आवाज़ ग़ायब हो जाएगी और उसकी जगह ऊलजलूल आवाज़ें, खरखराटा या चर्चूं का शोर सुनाई देने लगेगा। यही हालत हमारे शरीर रूपी यन्त्र की तब होती है जब हम अनुचित आहार-विहार करके इसकी ट्यूनिंग बिगाड़ देते हैं। यह बड़ी अजीब बात है कि हम खुद ही कचरा करते हैं और खुद ही झाड़ू लगाते हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि कचरा ज्यादा बढ़ जाने पर हमें दूसरे से झाड़ू लगवाना पड़ती है गोया चिकित्सक से चिकित्सा करानी पड़ती है।

आयुर्वेद शिक्षा माला-३४

आयुर्वेद के उपदेश

तीन एषणाएं

मनुष्य की इच्छाओं का अन्त नहीं है क्योंकि उसकी एक इच्छा पूरी हो जाती है तो वह दूसरी इच्छा करने लगता है। सागर की लहरों की तरह मनुष्य की इच्छाएं पैदा होती रहती हैं जिनमें से कुछ पूरी होती हैं तो कुछ अधूरी रह जाती हैं।आयुर्वेद ने तीन ऐसी इच्छाओं का निर्देश दिया है जो इस लोक और परलोक दोनों का ही कल्याण करने वाली हैं और उनकी प्राप्ति के लिए उचित पुरुषार्थ किया जाना चाहिए। उन्हीं तीन एषणाओं के विषय में यहां चर्चा प्रस्तुत की जा रही है।

कोई भी इच्छा, चाहे इस लोक से सम्बन्धित हो या परलोक से, सभी इच्छाओं और कार्यों की पूर्ति एवं सिद्धि तभी की जा सकती है जब जीवन आरोग्यमय हो। यहां यह शंका प्रस्तुत की जा सकती है कि परलोक किसने देखा है क्योंकि ***जो परलोक के विषय में बातें करते हैं वे अभी तक कभी परलोक गये नहीं और जो परलोक गये वे लौट कर नहीं आये*** जो बता पाते कि परलोक कैसा है कहां है, तो इसका उत्तर यह है कि ***जो प्रत्यक्ष दिखे सिर्फ़ वही सही और वास्तविक होता है बाक़ी जो प्रत्यक्ष न दिखाई दे वह ग़लत और अवास्तविक होता है ऐसी धारणा ठीक नहीं है।*** प्रत्यक्ष के अलावा अनुमान, अनुभवी ज्ञानियों के वचन (आप्त-वचन) तथा शास्त्र भी प्रमाण माने गये हैं और ***इनके आधार पर भी सत्यता एवं वास्तविकता को जाना एवं माना जा सकता है।*** आयुर्वेद शास्त्र इस सन्दर्भ में युक्तियुक्त एवं प्रामाणिक विवरण प्रस्तुत करता है।

मनुष्य का मन इच्छाओं का गहरा सागर है जिसमें नित नई लहरें उठा करती हैं। इन इच्छाओं को हमारे प्राचीन महर्षियों ने तीन विभागों में विभक्त किया है। उपनिषद् के ऋषियों के अनुसार यह तीन विभाग- (१) वित्तैषणा (२) पुत्रैषणा और (३) लोकैषणा हैं। जीवन-निर्वाह के सभी साधनों की पूर्ति और वस्तुओं की उपलब्धि की इच्छा करना वित्तैषणा है। वंशवृद्धि हेतु सन्तान प्राप्ति की इच्छा करना पुत्रैषणा और सामाजिक, लौकिक एवं पारलौकिक विषय की इच्छा करना लोकैषणा है। ***'इष्यन्ते अन्विष्यन्ते इति एषणाः= इच्छाः'*** के अनुसार किसी वस्तु की खोज करना यानी प्राप्ति की भावना रखने को एषणा कहते हैं आयुर्वेद शास्त्र ने भी तीन एषणाएं बताई हैं यथा-

> **इह खलु पुरुषेणानुपहत सत्वबुद्धि पौरुष पराक्रमेण हितमिह चामुष्मिंश्च लोके समनुपश्यता तिस्त्र एषणाः पर्येष्टव्या भवन्ति। तद्यथा- प्राणैषणा धनैषणा परलौकेषणेति।।**
>
> **-चरक संहिता सूत्र स्थान**

अर्थात् मन, बुद्धि, पौरुषशक्ति और पराक्रम जिन लोगों का अनुपहत (नष्ट न हुआ यानी ठीक) है ऐसे पुरुष, जो इस लोक में और परलोक में अपना भला चाहते हैं वे तीन एषणायें (इच्छायें) करते हैं (१) प्राण-एषणा, (२) धन-एषणा और परलोक-एषणा।

आयुर्वेद ने धन-एषणा के अन्तर्गत उपनिषद की वित्तैषणा और पुत्रैषणा को शामिल कर लिया है क्योंकि इन्हें धन ही माना जाता है। एक और एषणा होती है धर्मेषणा जिसे आयुर्वेद ने उपनिषद की लौकैषणा के साथ परलोक एषणा में शामिल कर लिया है क्योंकि धर्म वही है जो इस लोक और परलोक दोनों का कल्याण करे और ऐसा ही कल्याणकारी आचरण धारण करना धर्म होता है। यथा - ***'यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः'*** (वैशेषिक दर्शन)। इस प्रकार, सभी एषणाएं मनुष्य में स्वाभाविक रूप से ही होती हैं जो अच्छी भी हो सकती हैं और बुरी भी। ***मनुष्य को विवेक और दूरदर्शिता से काम लेकर अच्छे परिणाम देने वाली इच्छाओं की पूर्ति करने का प्रयत्न और बुरे परिणाम देने वाली इच्छाओं का त्याग करना चाहिए।***

आधुनिक मनोविज्ञान के मतानुसार मनुष्य का व्यवहार दो प्रकार का होता है- (१) जन्म जात (Inherited) और (२) स्वयं-अर्जित (Acquired). इनके भी २-२ भेद बताये हैं। जन्मजात व्यवहार के दो भेद- (१) सहज क्रियाएं (Reflexes) और (२) मूल प्रवृत्तियां (Instincts) तथा स्वयं-अर्जित व्यवहार के दो भेद- (१) अभ्यस्त (आदतें) (Habits) और (२) व्यावसायात्मक दैनिक कार्य (Voluntary actions)। मूल प्रवृत्तियों को भी तीन विभागों में विभाजित किया है- (१) वित्तैषणा (२) पुत्रैषणा और (३) लोकैषणा। पाठकों की सुविधा के लिए इन एषणाओं का चार्ट बाक्स में नीचे प्रस्तुत किया जा रहा है। इन कुल १४ प्रकार की मूल-प्रवृत्तियों (संवेगों) के अतिरिक्त तीन और जन्मजात प्रवृत्तियां मनुष्य में होती हैं- अनुकरण, सहानुभूति और सेवा की भावना। आयुर्वेद ने इन सभी संवेगों (Emotions) को केवल तीन प्रमुख एषणाओं में समाहित कर लिया है। हमारे पूरे जीवन और आचरण को ये एषणाएं प्रभावित और नियन्त्रित करती हैं। लिहाज़ा ***प्रत्येक मनुष्य के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह इन एषणाओं के विषय में पूरी तरह से जानकार रहे और केवल***

मूल प्रवृत्तियां (Instincts)

वित्तैषणा (आत्मरक्षा सम्बन्धी संवेग)	पुत्रैषणा (सन्तान सम्बन्धी संवेग)	लोकैषणा (समाज सम्बन्धी संवेग)
(१) भूख, भोजन की इच्छा	(१) कामुकता	(१) अकेलापन, साथी की इच्छा
(२) भागना, भय	(२) बाल रक्षा, प्रेमभाव	(२) आत्म प्रकाशन, उत्साह
(३) लड़ना, क्रोध		(३) विनीत भाव, आत्महीनता
(४) उत्सुकता, आश्चर्य		(४) हंसना, प्रसन्नता
(५) रचना, तत्सम्बन्धी आनन्द		
(६) संग्रह और संग्रह की भावना		
(७) घृणा		
(८) दया, शरणागत होना।		

उचित तथा हितकारी एषणाओं को ही ग्रहण करे। हम संक्षेप में, आयुर्वेद के मतानुसार तीनों एषणाओं के विषय में उपयोगी विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं-

(१) प्राणैषणा (Pursuit of Life)

प्राणैषणा यानी जीवित बने रहने की इच्छा सबसे पहली और सबसे बलवती इच्छा होती है क्योंकि ***जान है तो जहान है गोया आप मरे जग डूबा*** वाली बात है। आयुर्वेद चूंकि आयु का ही वेद (Science of Life) है लिहाज़ा उसने सबसे पहले 'प्राणैषणा' का ही उल्लेख किया है। ***'सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्। तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।।'*** (चरक संहिता निदान स्थान) के अनुसार आयुर्वेद ने अन्य सब काम छोड़ कर पहले शरीर रक्षा पर ध्यान देने का निर्देश इसीलिए दिया है क्योंकि शरीर का अभाव (नाश) हो जाने पर संसार की सभी वस्तुओं का अभाव हो जाता है। शरीर और जीवन की रक्षा तभी हो सकती है जब मनुष्य स्वस्थ अवस्था में, स्वस्थ-वृत्त का पालन कर स्वास्थ्य का रक्षण एवं अनुवर्तन (Maintenance) करे और अस्वस्थ अवस्था होने पर रोग का उचित निदान तथा निरापद चिकित्सा कर पुनः स्वस्थ स्थिति प्राप्त कर ले। जीवित बने रहना मनुष्य की सबसे प्रबल इच्छा होती है ***इसीलिए हमारे यहां सबसे ज़्यादा प्रचलित आशीष-वचन 'जीते रहो', 'लम्बी उम्र हो' 'चिरायु हो', 'उम्रदराज़ हो' आदि ही व्यवहार में लाये जाते हैं। ऐसी इच्छा और ऐसे आशीष-वचन तभी सफलीभूत हो सकते हैं जब मनुष्य ऐसा आहार-विहार और आचार-विचार रखे जो उसकी प्रबल इच्छा 'जीवेम शरदःशतम्'*** की पूर्ति करने के लिए ***शरीर, स्वास्थ्य और जीवन की रक्षा करने वाला हो।***

(२) धनैषणा (Pirsuit of Wealth)

जीवित बने रहने की इच्छा के बाद दूसरी इच्छा यह होती है कि जीवित बने रहने के लिए, जीवन का पालन पोषण करने योग्य वस्तुओं एवं साधनों को प्राप्त किया जाए जिसके लिए धन की आवश्यकता होती है ***इसलिए आयुर्वेद ने दूसरी एषणा धनैषणा को माना है।*** दुनियादारी के अधिकांश कामकाज धन के बल पर ही चलते हैं इसलिए सांसारिक मामलों में धन का महत्व और प्रभाव सर्वाधिक है, धर्म से भी ज़्यादा महत्व और मूल्य धन का माना जाता है क्योंकि जीवन लम्बा भी हुआ पर जीवन निर्वाह के साधन और उपभोग की सामग्री का अभाव हुआ तो ऐसा लम्बा जीवन व्यर्थ ही नहीं बल्कि कष्टपूर्ण भी हो जाएगा लिहाज़ा ***'यानिचान्यान्यपि सतामविगर्हितानि कर्माणि वृत्ति पुष्टि कराणि विद्यात्तान्यारभेत कर्तुं, तथा कुर्वन् दीर्घजीवितं जीवत्यनवमतः पुरुषो भवति'*** (चरक) के अनुसार ऐसे कार्य, जिनकी निन्दा अच्छे-अच्छे लोग न करें और जो वृत्ति (आजीविका) की पुष्टि तथा विपुल धन प्राप्ति के साधन सिद्ध हों ***उन्हें करते हुए ही प्रतिष्ठा के साथ दीर्घ जीवन जीने की इच्छा पूरी करें।***

यहां आयुर्वेद ने स्पष्ट इशारा किया है कि धनार्जन के लिए ऐसे ही कार्य और प्रयत्न करे जिनकी भले लोग निन्दा न करें, साथ ही यह भी कहा है कि प्रतिष्ठा के साथ दीर्घजीवन जीने की इच्छा रखे। ***ये दोनों बातें तभी बन सकती हैं जब मनुष्य धर्म का पालन करते हुए आचरण करे, अधर्म से बचे और धर्मपूर्वक उचित विधि से ही धन अर्जित करे।*** अन्याय धन यानी हराम की कमाई का पैसा प्राप्त न करे क्योंकि ***हराम की कमाई करने वाला हरामखोर हो जाता है*** और ऐसा पैसा उसे नाना प्रकार की विपत्तियों, व्याधियों और चिन्ताओं के जाल में फंसा देता है। लालसा और मोह के वश जो इस रहस्य को समझता नहीं या समझते हुए भी इसकी उपेक्षा करता है ***वही रोगों से ग्रस्त होकर दुःखी होता है।*** वह मज़े में आकर मौत को भूल जाता है और दो घड़ी के मौज-मज़े के लिए हमेशा का दुःख मोल ले लेता है। उसे हित की बातें समझाओ तो भी समझता नहीं, मानता नहीं। ***आज अधिकांश लोग केवल इस धनैषणा के चक्कर में फंस कर, इसका दुरुपयोग और अतिरेक कर रहे हैं*** बाक़ी सारी एषणाओं को, इस धनैषणा वाली एषणा की क़ब्र बना कर, इस क़ब्र में दफ़न कर चुके हैं।

(३) परलोकैषणा
(Pursuit of further World)

दीर्घ आयु और पर्याप्त धन प्राप्ति की एषणा के बाद तीसरी एषणा है परलोक-एषणा किन्तु परलोक का अस्तित्व सर्वमान्य नहीं है। जो लोग आत्मा और पुनर्जन्म को ही नहीं मानते वे परलोक को क्यों मानने लगे? परलोक एषणा के विषय में आयुर्वेद का मत प्रस्तुत करने से पहले संक्षेप में परलोक के होने या न होने वाले विवादास्पद मुद्दे पर थोड़ी चर्चा करना ज़रूरी है।

(खाने का- पृष्ठ २० का शेषांश)

में हमारा शरीर कितनी संवेदनशीलता और ग्रहण शक्ति रखता होगा।

लेकिन हमने तो शरीर को कचरा पेटी समझ रखा है कि जब चाहा, जो चाहा इसमें डाल दिया। हमारा शरीर एक मन्दिर की तरह साफ़ सुथरी और पवित्र स्थिति में हमें मिला था ***लेकिन हमने अपनी करतूतों से इसे 'व्याधि मन्दिर' बना लिया।*** जिस मन्दिर में हमारा जीवात्मा ही नहीं परमात्मा भी विराजमान रहता है उस पवित्र मन्दिर को हमने बुरे विचारों और शैतानी हरकतों से एक ऐसा उजाड़ खण्डहर बना लिया है जिसमें सिवाय कामनाओं के कचरे और वासनाओं के मकड़ी- जालों के और कुछ भी नहीं रहा। हमें हमारे शरीर में मन के होने का तो आभास है क्योंकि हम सदा मनमानी ही करते रहे हैं पर आत्मा के होने की हमें कोई खबर नहीं है, ***परमात्मा के होने का अनुभव होना तो बहुत दूर की बात है वरना हमारे गुण कर्म स्वभाव ऐसे नहीं होते जैसे अभी हैं।*** खैर।

तो भोजन को उस वक्त ग्रहण करना, जब शरीर इसकी प्रतीक्षा कर रहा हो इसलिए ज़रूरी है कि शरीर प्रसन्नता पूर्वक आहार को न सिर्फ़ ग्रहण ही कर सके बल्कि इसे भली भांति आत्मसात भी कर सके। यदि नियत समय पर भोजन नहीं मिलेगा तो शरीर की इन्द्रियां और पाचन-प्रणाली उसी प्रकार उदास, निराश और रुष्ट हो जाएंगी जैसे आप किसी को भोजन पर निमन्त्रित करें और वह निमन्त्रित व्यक्ति ठीक वक्त पर न आ सके तो आप परेशान हों जाएं या कि ऐसा हो कि ***निमन्त्रित व्यक्ति तो ठीक समय पर आ जाए पर आपने रसोई तैयार करके न रखी हो।***

वक्त बेवक्त खाने वालों को ज़रा यह सोचना चाहिए कि हमारा पेट कोई लेटर-बाक्स तो नहीं है कि जब जैसी डाक चाहें इसमें डाल दें, जितनी चाहें डाल दें और जिस वक्त चाहें डाल दें लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि परिस्थितिवश अथवा आदत से मजबूर होने की वजह से ***अधिकांश लोगों ने पेट को लेटर बाक्स ही समझ रखा है।***

इस विषय पर संक्षेप में कहने की कोशिश करते हु[illegible]फ़ी विवरण प्रस्तुत कर दिया है कि खाने का वक्त क्या होना चाहिए और वक्त पर खाना खा लेने का क्या महत्व है क्या लाभ है। इस विवरण को गहराई से समझें और ऐसी भरपूर कोशिश करें कि इसके अुनसार आचरण कर सकें। ***थोड़े दिन आपको असुविधा होगी पर अगर आप मज़बूत इरादे से डटे रहे तो सब कुछ कर सकेंगे।*** एक बार ढर्रा सुधरा कि सुधरा। हम अगर करने पर कमर कस लें तो क्या नहीं कर सकते लेकिन अगर करना ही न चाहें तो कुछ नहीं कर सकते सिर्फ़ बहाने बना सकते हैं और ***'मन हरामी तां हुज्जतां ढेर'*** के अनुसार अगर हमारा मन ही सही आचरण करना न चाहे तो वह अनेक बहाने बना सकता है।

(निरोगधाम जुलाई ८८ अंक)

जमहूरियत[1] इक तर्ज़े हुकूमत[2] है कि जिसमें।
बन्दों[3] को गिना करते हैं तौला[4] नहीं करते।।

-इक़बाल

शब्दार्थ- 1. लोकतन्त्र। 2. शासन पद्धति। 3. नागरिक। 4. मूल्यांकन।

आज के विज्ञान (Science) की तरह पहले भी ऐसे विचार के लोग थे जो प्रत्यक्ष (आंखों के सामने) हो उसे ही मानते थे अतः आत्मा, परमात्मा, कर्मफल, पुनर्जन्म आदि को प्रत्यक्ष न होने से नहीं मानते थे। प्राचीन काल में एक मनीषी हुए चार्वाक, जिनकी मान्यता इस प्रकार थी-

यावजीवेत्सुखंजीवेत् ऋणंकृत्वा घृतंपिबेत्।
भस्मी भूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः।।

अर्थात् जब तक जीना सुख से जीना, भले ही क़र्ज़ करना पड़े पर घी पीना (यानी खूब ऐश करना) क्योंकि मृत्यु के बाद यह शरीर भस्म हो जाता है फिर लौटना होता नहीं (तो कौन किससे कर्ज़ वापिस मांगेगा)

ऐसे लोग परलोक नहीं मानते। कुछ लोग जन्म का कारण माता-पिता को ही मानते हैं यानी माता पिता के संयोग से स्वयमेव ही (Automatically) बच्चे का शरीर बन जाता है और बच्चे का जन्म हो जाता है यथा- ***'अङ्गप्रत्यङ्गनिर्वृतिः स्वाभावादेव जायते'*** (सुश्रुत संहिता शारीर स्थान) अर्थात गर्भ में शिशु के अंग-प्रत्यंग स्वभावतः अपने आप बन जाते हैं इसमें आत्मा या पुनर्जन्म मानने की क्या ज़रूरत है। ऐसे लोग जो केवल प्रत्यक्ष (रुबरु) चीज़ को ही मानते हैं परोक्ष यानी अप्रत्यक्ष (ग़ैब) की वस्तु को नहीं मानते ***वे क्या इस पर विचार नहीं करते कि जिन इन्द्रियों से वे प्रत्यक्ष का ज्ञान प्राप्त करते हैं वे इन्द्रियां ही स्वयं अप्रत्यक्ष हैं।*** जिस आंख से आप सबको देखते हैं उस आंख से आप स्वयं की आंख को नहीं देख सकते हैं ***फिर भी मानते हैं कि आंख है*** अतः प्रत्यक्ष चीज़ को ही मानने की दलील लचर साबित होती है। इस तरह से ***'नास्ति परलोको यस्य सिद्धान्तेन असौ नास्तिकः'*** के अनुसार जो लोग परलोक आत्मा, कर्म, कर्मफल आदि को नहीं मानते वे नास्तिक हैं। मनु महाराज ने ***'नास्तिको वेद निन्दकः'*** (मनु स्मृति) कह कर वेद की निन्दा करने वाले को भी नास्तिक कहा है और यह कथन ठीक भी है क्योंकि ***जो व्यक्ति वेद यानी ज्ञान की बात मानने से इंकार करे वह नास्तिक ही हुआ।***

इस चर्चा को ज्यादा लम्बी न खींच कर हम इतना ही कह देना पर्याप्त समझते हैं कि जहां अपनी बुद्धि काम न करे वहां विद्वानों, सज्जनों और गुरुवर्ग के महापुरुषों के परामर्श को मान लेना चाहिए जैसा कि महाभारत में कहा है-

वेदाः प्रमाणं स्मृतयः प्रमाणंनैकोमुनिर्यस्यवचः प्रमाणम्।
धर्मस्य तत्वं निहितं गुहायां, महाजनो येन गतः स पन्थाः।

अपनी बुद्धि को अनुचित आचरण से हटा कर उसी मार्ग पर चलें जिस पर सज्जन और श्रेष्ठ पुरुष चलते आये हैं। सद्शास्त्र और मुनि जन के कथनों में धर्मतत्व निहित होता है और ***वे जिस मार्ग पर चले हों वही मार्ग चलने योग्य होता है।***

बोध-कथा

देखा देखी

हम बहुत से काम दूसरों की देखा-देखी करने लगते हैं, बहुत सी मान्यताएं देखा-देखी मानने लगते हैं, बहुत सी आदतें देखा देखी ग्रहण कर लेते हैं, खानपान और रहन सहन भी देखा-देखी अपना लेते हैं, इससे एक बहुत बड़ा नुकसान यह होता है कि हम उचित सोच-विचार किये बिना, भला बुरा समझे बिना और आगा पीछा सोचे बिना ही दूसरों की प्रतिस्पर्धा करते हुए वह सब करने लगते हैं जिसके बारे में हम यह जानते ही नहीं कि ऐसा करना हमारे लिए हितकारी होगा या अहितकारी। धीरे-धीरे फिर जो कुछ हम देखा देखी करते हैं वह हमारी आदत बन जाता है और हम उसके परिणामों के शिकार हो जाते हैं। होना तो यह चाहिए कि हम देखा देखी कुछ भी करने से पहले स्वविवेक से यह निर्णय करें कि ऐसा करना उचित होगा या नहीं।

एक बहुत बड़े उद्योगपति जब पहली बार विदेश गये तो वहां के व्यापारियों और उद्योगपतियों ने उनके सम्मान में एक स्वागत-समारोह आयोजित किया। उनको उस देश की भाषा नहीं आती थी पर वहां रहने वाला उनका एक भारतीय मित्र था जो उस देश की भाषा जानता था और इन उद्योगपति महोदय की सुविधा के लिए दुभाषिये का काम करने के लिए इनके साथ समारोह में शामिल हुआ था। स्थानीय लोग इन उद्योगपति महोदय की प्रशंसा में भाषण देने लगे। भाषण के दौरान श्रोताओं ने कई बार तालियां बजाईं और दुभाषिया मित्र ने भी तालियां बजाईं। उद्योगपति वहां की भाषा तो नहीं जानते थे पर चतुराई का प्रयोग करते हुए, वे जब-जब दुभाषिया मित्र को ताली बजाते देखते तब-तब वे भी ताली बजाने लगते। जब-जब मित्र मुस्कराता और हर्ष प्रकट करता तब-तब वे भी मुस्कराते और हर्ष प्रकट करते। ऐसा वे मित्र की देखा-देखी ही करते रहे ताकि सब लोग यह न समझें कि वे कुछ जान-समझ नहीं पा रहे हैं। इस तरह उन्होंने अपनी समझ में अपनी अज्ञानता छिपा ली थी पर जब वे समारोह से मित्र के साथ लौट रहे थे तो मित्र बोला- आज आपने मुझे बहुत शर्मिन्दा किया। वे उद्योगपति महोदय यह सुन कर चकित होते हुए बोले- क्यों भई क्यों! ऐसा मैंने क्या कर दिया? मित्र बोला- जब भाषण करने वाला आपकी तारीफ़ करता था तब सब लोग तालियां बजाते थे, मैं भी बजाता था पर हैरत की बात तो यह थी कि आप खुद भी तालियां बजाने लगते थे। आपको ताली बजाते देख सब आश्चर्य कर रहे थे पर शिष्टता के नाते कुछ बोल नहीं पाते थे। आपको अपनी ही तारीफ़ सुन कर तालियां नहीं बजाना चाहिए था। वे उद्योगपति महोदय यह सुन कर सन्न रह गये। उनकी सारी चतुराई पर पानी फिर गया था और वे समझ रहे थे कि मित्र की देखा-देखी करके वे कितनी बड़ी मूर्खता कर बैठे।

परलोक यानी आखिरत का सिद्धान्त आयुर्वेदशास्त्र ने अनेक युक्ति, तर्क एवं प्रमाण देकर सही सिद्ध कर दिया है जिसकी चर्चा स्थानाभाव के कारण इस छोटे से लेख में करना सम्भव नहीं है। ***'एवं प्रमाणैश्चतुर्भिरुपदिष्टे पुनर्भवे धर्मद्वारेष्ववधीयेत'*** (चरक संहिता) के अनुसार इस प्रकार चारों प्रमाणों द्वारा पुनर्जन्म (यानी परलोक) होने की सिद्धि का उपदेश हो जाने पर धर्म साधन करने में सतर्क हो जाना चाहिए।

परलोक को, यानी मृत्यु के बाद भी जीवन है इसे ध्यान में रख कर मनुष्य को ऐसा आचरण या ऐसी एषणाएं नहीं करना चाहिए ***जिनसे यह जीवन (लोक) और मृत्यु के बाद (परलोक) का जीवन दूषित हो, दुःखी हो और पतित हो।*** उसे यह भी याद रखना चाहिए कि आज मज़े-मज़े में वह कैसे ही कर्म करे पर ***'अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्मशुभाशुभम्'*** के अनुसार उसे अपने अच्छे-बुरे कर्मों का फल निश्चित रूप से भोगना ही होगा। ***चाहे अभी चाहे फिर कभी, चाहे आज चाहे कल, चाहे इसी जन्म में या अगले जन्म-जन्मान्तर में पर कर्मों का फल भोगना अवश्य पड़ेगा।*** इतनी बात ध्यान में रख कर ही मनुष्य को तीनों एषणाओं का उचित रूप से पालन करना चाहिए। यही शिक्षा आयुर्वेद के उपदेश से हम ग्रहण कर ***अपना जीवन स्वस्थ, सुखी और विकसित बना सकते हैं।*** ■

विद्या

विद्या प्राप्त करना तभी सफल होता है जब विद्यावान में विनम्रता भी हो और विद्या का सदुपयोग भी किया जाए। जो ऐसा नहीं करता वह पठित मूर्ख है। किसी जानवर पर किताबें लाद देने से वह न तो विद्वान हो सकता है और न बुद्धिमान। मात्र डिग्रियां और उपाधियां ही प्राप्त करने वाला व्यक्ति क्वालीफाइड तो हो जाता है पर एजूकेटेड नहीं होता।

कृपया ध्यान दें

आवश्यक सूचनाएं

हर अंक में सदस्यता सम्बन्धी एवं पत्रिका के विषय में आवश्यक सूचनाएं प्रकाशित की जाती हैं फिर भी पूछताछ हेतु भेजे गये कई पत्रों में यही बातें लिखी हुए पढ़ने को मिलती हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों से हमारा अनुरोध है कि पूछताछ करने से पहले कृपया निम्नलिखित विवरण पढ़ लें ताकि उन्हें इन बातों के विषय में पूछताछ करने के लिए पत्र भेजने का कष्ट न करना पड़े।

निरोगधाम पत्रिका की प्रति हमारे कार्यालय से मंगाने अथवा सदस्यता शुल्क राशि भेजने से पहले आप अपने नगर के बुक स्टाल या न्यूज पेपर एजेन्ट्स या मेगज़ीन-उपन्यास आदि के विक्रेता से सम्पर्क करें और यदि यह पत्रिका बिक्री के लिए वहीं उपलब्ध हो तो वहीं से खरीद लिया करें। यदि कहीं भी पत्रिका उपलब्ध न हो तो अपने नगर के किसी बड़े बुक स्टाल या न्यूज़ पेपर एजेन्ट को इसके लिए राज़ी करें कि वह वर्तमान अंक की कम से कम दस प्रति का आर्डर और ८० रु. का मनी आर्डर (या 'निरोगधाम' नाम का बैंक-ड्राफ्ट) हमारे पते पर भेज दें तो दस प्रति रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज दी जाएंगी और आप तथा आपके परिचित एवं मित्रगण वहीं से निरोगधाम खरीद सकेंगे। यदि कोई भी राज़ी न हो तो आप कुछ मित्र मिल कर ही दस कापी मंगा लें। यदि आप इस प्रयास में भी सफल न हों तो पहले एक पोस्टकार्ड हमारे कार्यालय के पते पर भेज कर सदस्यता एवं पत्रिका मंगाने के नियम आदि की जानकारी प्राप्त कर लें। पोस्टकार्ड इस पते पर भेजें -

निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड,
इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१

आपका पोस्ट कार्ड मिलने पर हमारे कार्यालय से पत्रोतर देकर सदस्यता सम्बन्धी नियम, शुल्क दरें, पुराने उपलब्ध अंकों की जानकारी, जो भी आपने जानना चाहा होगा, सो तुरन्त सूचित कर दिया जाएगा। आप हमारे नियमों एवं सूचनाओं का पालन करते हुए सदस्यता शुल्क राशि भेजते हुए निम्नलिखित सूचनाएं भी दें-

(१) यदि सदस्यता शुल्क भेज रहे हैं तो वर्ष के किस गत अंक से आपकी सदस्यता शुरू की जाए यह अवश्य सूचित करें। पत्रिका के चार अंक ऋतुओं के नाम से प्रकाशित होते हैं। (२) पत्रिका (हमारे खर्च पर) साधारण डाक Book-Post द्वारा भेजी जाए या २=०० रु. की रजिस्टर्ड वी.पी. करके भेजी जाए ताकि डाक में ग़ायब न की जा सके। (३) शुल्क राशि या एक प्रति की मूल्य राशि भेजते समय साफ़ लिखावट में अपना पूरा नाम, पता, पोस्ट ऑफिस का नाम, *जिला एवं प्रान्त का नाम तथा पिन कोड नं. अवश्य लिखें।* (४) यदि आप पुराने सदस्य या ग्राहक हों तो अपनी *ग्राहक संख्या अवश्य लिखें।* हमारे कार्यालय से भेजी गई रसीद में छपी हुई क्रम-संख्या ही ग्राहक संख्या होती है। इससे हमें आपका पिछला रिकार्ड देखने में सुविधा रहती है। (५) यदि मनी आर्डर भेज रहे हों तो इसके कूपन पर ही अपना सन्देश और पूरा नाम-पता लिख दें। इस विषय में अलग से पत्र लिख कर सूचित न करें।

आजीवन सदस्यता शुल्क राशि आप बिना पूछताछ किये भी भेज सकते हैं क्योंकि शुल्क राशि प्राप्त होने पर नियमानुसार पत्रिका के आगामी अंक से ही सदस्यता प्रदान की जाती है। श सदस्यता सदस्य द्वारा निरस्त नहीं कराई जा सकती सदस्य की मृत्यु होने पर पत्रिका उसके परिवार पते पर भेजी जाती रहेगी। शुल्क भेजते सम इतना अवश्य सूचित करें कि पत्रिका साधार डाक से भेजी जाए या २=०० रु. की रजिस वी.पी. से।

तन स्वस्थ हो तो,
मन प्रसन्न रहता है!
यदि मन प्रसन्न हो तो,
तन स्वस्थ रहता है!!
तन मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,
तो ही जीवन सुखी होता है!!!

इसके लिए उचित आहार-विहार
और श्रेष्ठ आचार का होना ज़रूरी है

पूरे परिवार के लिए उपयोगी पत्रिका

निरोगधाम पढ़िए!
निरोग रहिए!!

हमारा यत्न यही अविराम!
हर घर बने निरोगधाम!!

पुराने अंक साधारण डाक से नहीं भेजे जा चार या चार से कम अंक २=०० रु. की वी. *करके रजिस्टर्ड डाक से* तथा पांच या पांच अधिक अंक *हमारे डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डा से भेजे जाते हैं।* पुराने अंक मंगाने के लिए पह एक पोस्ट कार्ड लिख कर हमसे उपलब्ध अंकों नाम और मूल्य मालूम कर लें और *हमारा उ प्राप्त होते ही मूल्य राशि भेज कर अंक तुरन्त मं लें।* जिन पुराने अंकों के उपलब्ध होने की सूच पेज ३० पर प्रकाशित की गई है उनको मंगाने लिए पूछताछ न करके फ़ौरन अपना आर्डर मनी आर्डर या बैंक ड्राफ्ट भेज कर मंगा लें। ह पूछताछ सम्बन्धी जो पत्र मिलते हैं उनके उत्तर कर *उन पत्रों को नष्ट कर दिया जाता है* अतः ब में शुल्क या मूल्य राशि भेजते समय *पिछले प का हवाला न दें बल्कि सारी सूचनाएं और अप पूरा नाम पता पुनः लिख कर भेजें।* पूछताछ कि बिना अपूर्ण या अधिक धन राशि भेजने पर हम कार्यालय मनी आर्डर *लेने से इंकार कर वा भी कर सकता है।*

साधारण डाक से अंक मंगाने पर अंक मिले तो हमें पत्र लिखते समय हमारी रसीद नम्बर (ग्राहक संख्या) अवश्य सूचित करें। ग्राह संख्या मालूम न हो तो यही सूचित करें कि आप मनी आर्डर किस तारीख को भेजा था या म आर्डर के एकनालेजमेण्ट पर, हमारे कार्यालय कर्मचारी ने मनी आर्डर लेते समय, इसे प्राप्त कर की तारीख क्या लिखी है। ऐसी सूचना प्राप्त होने पर *हज़ारों ग्राहकों में खोजबीन नहीं की ज सकेगी और आपको उत्तर नहीं दिया जा सकेगा।*

चेतावनी - सर्व साधारण को सावध किया जाता है कि निरोगधाम की ओर से कि भी व्यक्ति या संस्था को पत्रिका का सदस्य बना आर्डर बुक करने, किसी भी हेतु से किसी भी रू में धन राशि प्राप्त करने के लिए नियुक्त नहीं कि गया है। *हमारा कोई सेल्स मेन, सेल्स एजे सेल्स आर्गेनाइज़र या ट्रेवलिंग एजेन्ट कहीं भी न है अतः हमारे नाम पर किसी को भी धनरा नहीं दी जाए, सीधे हमारे कार्यालय के पते प भेजी जाए।* इस विषय में किसी भी प्रकार के ले देन के लिए *निरोगधाम* और *निरोगधाम-प्रकाश क़तई जिम्मेदार नहीं होंगे और इस प्रकार शिकायती पत्रों पर हम कोई ध्यान नहीं देंगे।*

- प्रबन्ध सम्पाद

स्व. वैद्य सीतारामजी अजमेरा स्मृति कथा माला-२२

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

(यह कथामाला हमारी कल्पना पर आधारित है, इसमें वर्णित घटनाएं इसके पात्र और कथा नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र आदि सब कुछ काल्पनिक है। किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति या वास्तविक घटना से इस कथा माला का कोई सम्बन्ध नहीं है। किसी विषय अथवा रोग के विषय में विवरण प्रस्तुत करने के लिए रोचक और नाटकीय शैली में वह कथामाला प्रस्तुत की जा रही है। कथा कहानी की शैली के अनुसार इसमें कथा अंग अधिक और चिकित्सा अंग कम रखा जाता है ताकि रोचकता बनी रहे और कुछ शिक्षाप्रद ज्ञानवर्द्धक बातें कही जा सकें)।

सेठ झामनदास आहूजा महानगर के बहुत बड़े उद्योगपति, कई कारखानों व भवनों के मालिक तथा चोटी के धनाढ्य व्यक्ति थे। अनेक समाज सेवी संस्थाओं से सम्बद्ध रह कर वे समाज सेवा के कार्य करते रहते थे और दिल खोल कर दान दिया करते थे। राजनीति व साम्प्रदायिकता में उनकी रुचि नहीं थी इसलिए वे राजनीतिक और साम्प्रदायिक संगठनों एवं उनकी गतिविधियों से दूर रहते थे।

आज आहूजा सेठ भले ही करोड़ों के मालिक थे पर देश के विभाजन के वक्त उन्होंने घोर निर्धनता और कठोर संघर्ष के दिन भी देखे थे। उस वक्त उनकी आयु १७-१८ वर्ष के लगभग थी और वे अपने माता पिता व छोटे भाई बहनों के साथ किसी तरह से जान बचा कर शरणार्थी के रूप में पाकिस्तान के सिन्ध प्रदेश से भारत आये थे। सिन्ध में उनका परिवार खूब धन सम्पन्न और प्रमुख व्यवसायी था जो देश के बटवारे का शिकार होकर लगभग खाली हाथ हो गया था। भारत में आकर आहूजा-परिवार अपने जीवन के निर्वाह और अस्तित्व की रक्षा करने में जी जान से जुट गया था। झामनदास सब भाई बहनों में बड़े थे और पिता दमे के रोगी थे अतः सबसे ज्यादा ज़िम्मेदारी और मेहनत का बोझ उन्हें ही उठाना पड़ा था।

अपने लम्बे चौड़े कारोबार में अत्यन्त व्यस्त रहने, देश और विदेश में व्यावसायिक दौरे करने तथा माया के प्रपंच में फंसे सेठ झामनदास ने अपने शरीर और स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी फेमिली डॉक्टर पर डाल रखी थी और फेमिली डॉक्टर जो दवाएं प्रिस्क्राइब कर देता था वही दवाएं वे खाते रहते थे। थोड़े दिनों के बाद तबीअत ठीक होने के स्थान पर और बिगड़ने लगी तो फेमिली डॉक्टर ने स्पेशलिस्ट डॉक्टरों को परामर्श के लिए बुलाना शुरू कर दिया और ***इस तरह सेठ झामनदास जितनी बार खाना खाते थे उससे ज्यादा बार दवाइयां खाने पर विवश हो गये।*** दवाओं के कोर्स चलते ही रहते थे और बिना दवा खाए एक दिन भी चैन से नहीं रह पाते थे। एक के बाद दूसरा 'काम्पलीकेशन' (व्याधि) उत्पन्न होने पर वे सम्बन्धित स्पेशलिस्ट डॉक्टर से सम्पर्क करने के लिए विवश हो जाते थे।

अचानक एक सुखद संयोग बना। जिस अखिल भारतीय एकता एवं शान्ति समिति द्वारा आयोजित सम्मेलन में वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र ने भाषण दिया था उस समिति की कार्यकारिणी के सदस्य होने के नाते सेठ झामनदास भी सभा-मंच पर विराजमान थे और उन्होंने वैद्यराज का भाषण सुना था। वैद्यराज के ओजस्वी विचार और अगाध ज्ञान से सेठ झामनदास इतने प्रभावित हुए कि भाषण के बाद वे वैद्यराज से मिले और उनकी विद्वता और भाषण शैली की प्रशंसा करते हुए उनसे अपनी चिकित्सा करने का अनुरोध भी कर दिया। वैद्यराज ने उन्हें अपने गांव का पता ठिकाना बता कर मिलने का समय दे दिया तो झामनदास बहुत प्रसन्न हुए। उन्हें आशा की एक किरण दिखाई देने लगी कि वैद्यराज की चिकित्सा से उन्हें स्वास्थ्य लाभ अवश्य हो जाएगा। इस बात की चर्चा उन्होंने अपनी पत्नी लाजवन्ती देवी से की। लाजवन्ती देवी बड़ी धार्मिक और सात्विक आचार विचार वाली पढ़ी लिखी महिला थीं। वे अपने पति के अस्वस्थ रहने से तो दुःखी रहती ही थीं ***साथ ही वे इस बात से भी दुःखी रहती थीं कि कई मामलों में पति से उनके विचार मेल नहीं खाते थे*** और वे पति के कई काम पसन्द नहीं करती थीं पर चूंकि झामनदास उनकी सुनते नहीं थे इसलिए वे मन ही मन दुःखी रहा करती थीं। जब अपने पति से उन्होंने वैद्यराज के विषय में सुना तो वे फ़ौरन तैयार हो गई क्योंकि मन ही मन वे समझ गई थीं कि वैद्यराज जैसा विद्वान, दार्शनिक और आयुर्वेदाचार्य व्यक्ति ही इनके रोग का ठीक-ठीक निदान कर सकेगा। उन्होंने भी साथ चलने की इच्छा व्यक्त की जिसे झामनदास ने स्वीकार कर लिया। उन्होंने एक व्यक्ति को वैद्यराज

इस अंक की कथा

इन्सान की बढ़ती हुई आवश्यकताएं, महंगाई, आपाधापी भरी ज़िन्दगी की व्यस्तता एवं अस्त व्यस्तता, चिन्ताएं, परिस्थितियां आदि ऐसे अनेक कारण हैं जिनसे प्रभावित होकर आज वह सुखी, स्वस्थ और सन्तुष्ट जीवन जी नहीं पा रहा है। यूं तो धन का महत्व सदा से रहा है और सदा रहेगा पर वर्तमान समय में भौतिक साधनों के प्रति ज्यादा रुचि बढ़ जाने और ऐश्वर्यपूर्ण जीवन जीने की लालसा के बढ़ जाने से आज सभी किसी न किसी प्रकार से, नये-नये माध्यमों एवं उपायों से अधिक से अधिक धन प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं और इस दुष्चक्र में फंस कर वे इस ओर ज़रा भी ध्यान नहीं दे पाते कि इन सारे गोरखधन्धों का उनके मन, शरीर और जीवन पर कैसा प्रभाव पड़ रहा है और आगे चलकर इसके कैसे परिणाम होंगे जिन्हें उन्हें खुद ही भोगना होगा।

इस कथा में, इन्हीं सब मुद्दों की चर्चा करते हुए इस विषय में नाटकीय कथा शैली में विस्तार से प्रकाश डाला गया है और इन परिस्थितियों से बचने, प्रभावित हो चुके हों तो मुक्त होने और अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा कर *सुखी, स्वस्थ एवं सन्तुष्ट जीवन जीने के उपायों की चर्चा की गई है।* यह कथा चार वर्ष पूर्व निरोगधाम के अप्रैल ८७ अंक में प्रकाशित की गई थी और *आज के सन्दर्भ में भी उपयोगी एवं प्रासंगिक बनी हुई है।* पुराने अंक अब उपलब्ध नहीं हैं अतः उन अंकों के उपयोगी लेख नये पाठकों के पठन-पाठन हेतु पुनः प्रकाशित किये जाते हैं। *उसी क्रम में यह कथा प्रस्तुत की जा रही है।*

क्या आप बेरोज़गार हैं ?

यदि आप बेरोज़गार हैं और रोज़गार करना चाहते हैं अथवा अपने फालतु समय का सदुपयोग कर कुछ आय प्राप्त करना चाहते हैं तो निम्नलिखित सुझाव पर अमल करें -

आप इस अत्यन्त हितकारी, सात्विक विचारों वाली ज्ञानवर्द्धक, परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए उपयोगी तथा बेजोड़ पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका 'निरोगधाम' की बिक्री एवं प्रसार-कार्य करके आय प्राप्त करने के साथ ही ***मानवमात्र की सेवा एवं भलाई जैसा पुण्य कार्य कर सकते हैं।*** इस कार्य के लिए आप इस वर्तमान अंक की कम से कम दस प्रति मंगा लें। दस प्रति की कुल मूल्य राशि में से २० प्रतिशत कमीशन कम करके शेष ८०) रु. मनी आर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम से बैंक ड्राफ्ट बनवा कर हमारे पते पर भेज दें। कृपया ध्यान रखें कि ***हर बार कम से कम दस प्रति (या इससे ज्यादा) का आर्डर देना और एडवांस पेमेन्ट आर्डर के साथ भेजना अनिवार्य है।*** कृपया वी.पी. से भेजने के लिए न लिखें। हम आर्डर मिलते ही अपने डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से प्रतियां तुरन्त आपको भेज देंगे। पिछले अंक मंगाना चाहें तो ***पहले पत्र भेज कर पुराने अंकों की उपलब्धि और क़ीमत के विषय में हमसे पूछताछ अवश्य कर लें।***

- प्रबन्ध सम्पादक

के गांव भेज कर वहां के रेस्ट हाउस में निश्चित तारीखों के लिए रूम सूट रिज़र्व करवा लिया और एक दिन पहले कार से रवाना हो मध्य रात्रि तक गांव पहुंच कर रेस्ट हाउस में जा ठहरे।

प्रातः नित्य कर्मों से निवृत्त होकर अल्पाहार किये बिना ही वे वैद्यराज से मिलने के लिए रवाना हो गये क्योंकि वैद्यराज ने खाली पेट आने के लिए कहा था। उनके ड्रायवर टोपनदास ने रेस्ट हाउस के चौकीदार से वैद्यराज के घर का रास्ता मालूम कर लिया था उसे वैद्यराज के घर तक कार ड्राइव करने में कोई असुविधा नहीं हुई।

झामनदास और लाजवन्ती देवी वैद्यराज के भवन की भव्यता देख कर बहुत प्रभावित हुए यूं तो पूरा गांव ही उनकी आशा के विपरीत बहुत ही साफ़ सुथरा, सुन्दर, सुव्यवस्थित और चौड़ी सड़कों वाला था। मकान अच्छे और सुन्दर थे। सड़क के दोनों तरफ़ गटरें बनी हुई थीं जो साफ़ थीं और कचरा मिट्टी से रहित थीं जबकि झामन दास सोच रहे थे कि आम तौर पर जैसे गांव होते हैं वैसा गांव होगा। कई जगह उन्होंने हेण्डपम्प लगे देखे, छोटे-छोटे पार्क देखे और वृक्षों की तो भरमार थी। हर सड़क पर कतारबद्ध वृक्ष लगे हुए थे। सब तरफ़ हरा भरा और सुहाना दृश्य दिखाई देता था।

झामनदास की कार आती देख गेटकीपर ने फाटक खोल दिया था और फुलवारी के बीच बनी सड़क से होती हुई कार बरसाती में जाकर रुकी। इन दोनों को कार से उतरता देख द्वार पर बैठा हुआ सेवक उठ कर खड़ा हो गया और अभ्यागतों को लेकर अन्दर पहुंचा। उन्हें प्रतीक्षा कक्ष में बैठा कर परिचय पूछा तो झामनदास ने अपना कार्ड दे दिया। कार्ड लेकर सेवक अन्दर चला गया और वापिस लौट कर दोनों को अन्दर ले गया।

अन्दर पहुंचते ही दोनों ने झुक कर वैद्यरा का अभिवादन किया। वैद्यराज मुस्कराते हुए बोले आइए। पधारिए!

दोनों पति-पत्नी विनम्रता पूर्वक वैद्यराज सामने कुर्सियों पर बैठ गये। झामनदास बोले- य हमारा वाइफ है लाजवन्ती देवी। यह भी आपक दर्शन करना चाहता था सो हम इसको भी साथ आया है।

वैद्यराज बोले- बहुत अच्छा किया। आपक चिकित्सा में इनके सहयोग की बहुत ज़रूरत पड़ेग सो इनका साथ आना अच्छा ही रहा। कहिए! यह तक आने में कोई असुविधा तो नहीं हुई? अभ चले ही आ रहे हैं क्या?

झामनदास बोले- हम रात को ही आ गया था और यहां के रेस्ट हाउस में ठहर गया था। सुबह में उठ कर फारिग़ हुआ और सीधा यह चला आया है। यहां तक आने में कोई तकलीफ़ नहीं हुआ। आप बोला था खाली पेट आने को त अभी कुछ खाया पिया नहीं है।

वैद्यराज बोले- बहुत खूब! लाइए, आपक हाथ लाइए, नाड़ी देख लें।

झामनदास ने आस्तीन चढ़ा कर दाहिना हाथ आगे बढ़ा दिया। वैद्यराज बोले- कोहनी टेबल प टिका कर हाथ ढीला छोड़ दीजिए।

वैद्यराज एक हाथ से झामनदास की हथेल थाम कर दूसरे हाथ से नाड़ी परीक्षण करने लगे उन्होंने नेत्र बन्द कर ध्यानपूर्वक कुछ देर नाड़ परीक्षा की और दोनों हाथों के नाखून देखे। थोड़ देर तक वे हाथ की रेखाओं को ध्यान पूर्वक देखत रहे फिर बोले- जीभ दिखाइए।

जीभ देखने के बाद वैद्यराज बोले- अभ तक आप जो इलाज करा चुके हैं, जो दवाइयां ख चुके हैं उनके काग़ज़ात लाये हैं न ?

झामनदास बोले- जी हां, लाया है। निकाल जी।

पति का आदेश सुनते ही लाजवन्ती देव ने एक लिफाफा वैद्यराज के सामने रख दिया वैद्यराज ने काग़ज़ निकाले और एक-एक कर देखने लगे। सब काग़ज़ देख कर वैद्यराज बोले इन काग़ज़ों को देखने से यह मालूम पड़ता है क आप खास करके अनिद्रा रोग से पीड़ित रहे हैं औ काफ़ी सालों से यह शिकायत बनी हुई है। *अनिद्र रोग होने के कारणों में मुख्य कारण है चिन्त मानसिक तनाव, हाई ब्लड प्रेशर भय औ स्नायविक दौर्बल्य आदि का होना।* हाई ब्लड प्रेश होने पर घबराहट होती है इससे भी नींद उड़ जात है। ज्यादा समय तक अनिद्रा रोग बना रहे तो फि अम्लपित्त यानी हाइपरएसिडिटी, वात-प्रकोप यान गेस ट्रबल, अपच, भूख में कमी, सिर में भारी प और शरीर में थकान होना आदि व्याधियां पैदा ह जाती हैं। आपकी दवा के परचों में काम्पोज़

गुण ग्राहकता

अच्छी चीज़ की क़दर गुण-ग्राहक ही करते हैं मूर्ख और अज्ञानी नहीं। यदि हम किसी अच्छी वस्तु की क़दर नहीं करते तो इससे उस वस्तु का मूल्य और महत्व कम नहीं हो ज़ाता। हीरे की क़दर जौहरी ही कर सकता है, कचरे में अपना दाना चुग्गा खोजने वाला मुर्गा हीरे की क़दर क्या जाने? कमल की सुगन्ध का आनन्द लेने के लिए भौंरे दूर से उड़ कर आ जाते हैं पर पास में रह कर टर्राने वाले मेंढक इस आनन्द से वंचित रहते हैं। स्वर और संगीत का जानकार गायन या वादन सुन कर आनन्द विभोर हो जाता है पर जो इसका ज्ञान नहीं रखते वे गायक के आलाप और तान को गला फाड़ कर चीखना समझते हैं और सारंगी वादन को खाट का पाया घिसना कहते हैं। किसी कवि ने कहा है- कहा घटे दिन को विभौ, जो न देखे उलूक-अर्थात् यदि दिन में उल्लू को दिखाई नहीं देता तो इससे दिन के वैभव में कोई कमी नहीं हो जाती। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि कोई मूर्ख अच्छी चीज़ की क़दर नहीं करता तो इससे उस चीज़ का महत्व कम नहीं होता क्योंकि अच्छी चीज़ की क़दर अच्छे और विद्वान ही करते है। मूर्खों में विद्वान की वही दशा होती हैं जो किसी सुन्दरी की अन्धों में, हंस की बगुलों में और धर्म पुस्तक की नास्तिकों में होती है।

लियम, रेनिटिडाइन, डाइजिन टेबलेट डाइजिन जेल ादि को बार-बार प्रिस्क्राइब किया गया है। ये ंद लाने वाली और एसिडिटी दूर करने वाली ाइयां हैं। आपकी मुख्य शिकायत तो अनिद्रा ौर हायपरएसिडिटी की ही है बाक़ी अन्य सब कलीफ़ें भी इन दो मुख्य शिकायतों से ही उत्पन्न ती हैं। ठीक है न?

झामनदास बोले- जी, आप बिल्कुल ठीक ोला। हमको सबसे पहले यही 'कम्पलेण्ट' हुआ ा। यह बरा लम्बा स्टोरी है। आपको शार्ट में लता है। पार्टीशन के पहले हम उदर पाकिस्तान , सिन्ध में रहता था। हमारा फेमिली अच्छा पैसे ला था। लम्बा चौरा कारोबार था। पार्टीशन के क्त हम १७-१८ साल का यंग मेन था। देश का करा हुआ, बटवारा हुआ और हम शरणार्थी बन र इदर भारत में आया। सब कुछ रुपया पैसा ायदाद और कारोबार वहीं छोर कर किसी तरह ान बचा कर इदर आ गया। इदर आकर हमने हुत कष्ट उठाया। बहुत ग़रीबी भोगा। पैसे वाले र में पैदा हुआ था सो हर तरह के एशो आराम ा आदी था लेकिन इदर आकर हमारा पूरा फेमिली ाली हाथ हो गया था। मेरा पिता दमे का मरीज़ ा और भाई बहनों में सबसे बरा हम ही था सो बसे ज्यादा स्ट्रगल हमने ही किया। हमने गोली स्कुट बेचा, मूंगफली और नमकीन बेचा, ाइसक्रीम बेचा, बहुत पापर बेला। शक्कर का न्धा किया तो शक्कर का बोरा बचा लेता और ौर शक्कर भाव के भाव बेच देता था। किसी तरह न भर मेहनत कर दो पैसा कमाता और परिवार ा पेट पालता था। पण्डितजी, उस वक्त एक ही कसद सामने था कि पैसा कैसे कमाना, बस। नारा एक ही ख्वाहिश था कि फिर से वैसा ही ण्डर्ड बन जाए जैसा सिन्ध में छोर कर आया ा। घर का छोटा बरा सब अपने अपने लायक़ ाम करता था। हम शरणार्थी ज़रूर था पर भिखारी ीं था। मेहनत करना और दो पैसा कमाना हमारा लिसी था। उस वक्त सब क़िस्म का तकलीफ़ ा पर शरीर तन्दुरुस्त था यंग एज था सो खूब ाता था, खूब मेहनत करता था और बिस्तर पर टते ही सो जाता था। हाथ तंग भले ही था पर मजोर नहीं था, फ़ौलाद की तरह मज़बूत था। तभी एक ऐसा टर्न आया ऐसा मोर आया जिसने ा लाइफ ही बदल कर रख दिया।

इतना कहकर झामनदास ज़रा रुके तो वैद्यराज ले- मेरा ख्याल है यहीं से आपकी बीमारियों का रियड शुरू होता है यानी धीरे-धीरे आप मानसिक र शारीरिक व्याधियों के जाल में फंसने लगे होंगे।

झामनदास बोले- आप बिल्कुल ठीक ला। इसके बाद पैसा बरसात की तरह बरसने ा और हम सिन्ध के स्टेण्डर्ड से कई गुना ऊंचा ता चला गया पर शारीरिक दृष्टि सें हमारा दिवाला निकलता चला गया। सिर्फ़ हमारे हेल्थ का ही नहीं बल्कि हमारी फेमिली का रंग ढंग भी बदलता गया। पहले ग़रीब था और भाई बहन छोटा था तो आपस में मोहब्बत रखता था मिल जुल कर रहता था पर जैसे जैसे पैसा बरहा भाई बहन बरा हुआ वैसे वैसे सब कुछ बदलता चला गया। इस बदलाहट ने ही हमारा हेल्थ खराब किया। हमारे पास वेल्थ तो बढ़ता गया पर हेल्थ घटता गया। सबसे पहले हमारा नींद खराब हुआ। कई कई रात हम ठीक से सोया नहीं, सोता भी तो ज़रा से खटके से नींद खुल जाता था। दिमाग़ में सोच विचार चलता ही रहता था और हम करवटें बदलता रहता था। तब डॉक्टर ने हमको 'स्पीलिंग पिल्स' खाने को बोला सो हम नींद की गोली खाने लगा। उससे नींद तो आ जाता था पर सुबह को सिर भारी हो जाता था, हाथ पैर दर्द करता था। बस, ऐसा ही बरसों से चला आ रहा है। बाद में एसिडिटी और गैस ट्रबल होना चालू हो गया। भूख कम हो गया। डाइजेशन खराब हो गया। आज कल दाल का पानी, सब्जी का सूप, फलों का रस और एक चपाती ही लेता है। पण्डितजी, इलाज में कोई क़सर नहीं छोरा। इन्डिया में ही नहीं हम अमेरिका में भी इलाज करा चुका है। इलाज से फायदा भी हुआ पर ऐसा कि जब तक दवा लेते रहो तब तक ठीक, परहेज़ छोरते ही तबीयत बिगर जाता है। कारोबारी परेशानियां और ज़िम्मेदारियां इतनी हैं कि दवा और परहेज़ में कभी कभी गरबर हो ही जाता है। बस, फिर हालत खराब हो जाता है। अब आप जैसा हुकुम करें।

कर्म फल महिमा

जो लोग वैसे कर्म तो करते हैं जो उन्हें करना नहीं चाहिए और वे कर्म नहीं करते जो उन्हें करना चाहिए वे कितने ही पढ़े लिखे और ऊंचे दर्जे के लोग हों पर यह बात निश्चित है कि वे कर्म के मर्म और कर्मफल की शक्ति के विषय में कुछ नहीं जानते। यदि जानते होते तो कभी कोई कुकर्म नहीं करते। जब तक हम कर्म कर रहे होते हैं तब तक कर्म हमारे आधीन रहता है कि हम जो चाहें सो कर सकते हैं, जैसे चाहें वैसे कर सकते हैं लेकिन कर्म कर चुकने के बाद हम कर्म के आधीन हो जाते है, कर्मफल हम पर हावी हो जाता है जिससे हम किसी सूरत में भी बच नहीं सकते। यह बड़े मज़े की बात है कि कर्मफल के जिस जाल में हम फंसते हैं वह किसी दूसरे का नहीं बल्कि हमारा ही बनाया हुआ होता है और हम इससे छूटने की जितनी कोशिश करते हैं उतने ही और उलझते जाते हैं जैसे मकड़ी खुद ही जाला बुनती है और खुद ही उसमें फंस जाती है। हम आज दुःख भोग रहे हैं या सुख भोग रहे हैं इसके लिए कोई भी निमित्त कारण ही होता है मुख्य और मूल कारण तो हमारे ही कर्मों का फल होता है। कर्मफल से बचना अत्यन्त कठिन ही नहीं, नितान्त असम्भव है क्योंकि यह सर्वशक्तिमान परमात्मा के आधीन होता है और हम इसके आधीन होते हैं।

झामनदास की बातें वैद्यराज बड़े ध्यान पूर्वक सुन रहे थे। झामनदास चुप हुए तो वैद्यराज बोले- आपका पूरा मामला मेरी समझ में आ गया है। आज जैसी हालत आपकी है वैसी संसार के अधिकांश लोगों की है। विशेष कर उन लोगों की ज्यादा है जो व्यापार, उद्योग और लम्बे चौड़े कारोबार करते हैं, दिन रात धन कमाने की उधेड़बुन में उलझे

मिलीट्री के लिए विशेष सुविधा

यह बड़े हर्ष की बात है कि निरोगधाम पत्रिका हमारे वीर सैनिकों में तेज़ी से लोकप्रिय होती जा रही है और सैनिक, नायक, लेफ्टिनेन्ट, मेजर, कर्नल आदि सभी रेंक के सेनानी पत्रिका के सदस्य बन रहे हैं। जो आजीवन सदस्य बनते हैं उनके नाम पत्रिका में प्रकाशित भी होते हैं।

मिलीट्री में वी.पी. सर्विस नहीं है और साधारण डाक से भेजने पर पत्रिका प्रायः सदस्य को नहीं मिल पाती लिहाज़ा *जो सदस्य 56 APO या 99 APO की मारफ़त पत्रिका मंगाते हैं उन्हें हम अपने डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से पत्रिका भेजते हैं* ताकि पत्रिका सदस्य को अवश्य प्राप्त हो जाए। यह सुविधा सिर्फ़ 56 APO या 99 APO की मारफ़त पत्रिका मंगाने पर ही दी जाती है। *यदि सैनिक अपने घर के या किसी अन्य सैनिक कार्यालय के पते पर पत्रिका मंगाएंगे* तो सामान्य नियमों के अन्तर्गत, साधारण डाक से या २=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक, जैसा सदस्य *का निर्देश होगा उसी माध्यम से पत्रिका भेजी जाएगी।*

- प्रबन्ध सम्पादक

रहते हैं और इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कुछ भी करने के लिए तैयार रहते हैं। आपकी चिकित्सा की जा सकती है आप पुनः स्वस्थ और निरोग हो सकते हैं लेकिन इसके लिए पहले कुछ बुनियादी मुद्दों पर चर्चा करना ज़रूरी होगा। दवाइयों का सेवन करने के साथ ही कुछ दूसरे उपाय भी करना ज़रूरी होगा जो दवा से भी ज्यादा कारगर और असरकारक सिद्ध होंगे। यदि आप इन उपायों पर आचरण कर सकें और मेरे अनुशासन का कठोरता से पालन कर जैसा भी मैं कहूं वैसा करने के लिए कमर कस कर तैयार हों तो मैं आपकी चिकित्सा अपने हाथ में ले सकता हूं। आपको धैर्य और निष्ठा के साथ लम्बे समय तक मेरी चिकित्सा में रहना होगा। कहिए, कर सकेंगे ऐसा?

"ज़रूर कर सकेगा। बाबा, आप जैसा बोलेगा नी, हम बरोबर वैसा ही करेगा क्योंकि हम सब तरफ़ से नाउम्मीद होकर इदर आया है। बहुत तरह का कोशिश कर चुका पर बीमारी से छुटकारा नहीं मिला। अब तो बस आखिरी उम्मीद आपसे बाक़ी है इसलिए हम कोई क़सर वाक़ी नहीं छोरेगा। हम यह पक्का फैसला करके ही आपके पास आया है।"

वैद्यराज बोले- तो ठीक है। आपकी रोग समस्या को दो हिस्सों में बांटना होगा। एक हिस्सा शारीरिक मामलों का और दूसरा हिस्सा मानसिक मामलों का। शारीरिक विकार दूर करने के लिए तो आपको औषधियां दे दी जाएंगी जिसकी चर्चा हम बाद में करेंगे पहले मानसिक हिस्से पर चर्चा करेंगे क्योंकि वास्तविकता यह है कि मानसिक विकार चूंकि विचार और आचरण की खराबी से पैदा होते हैं इसलिए इनका सुधार भी विचार और आचरण की खराबी दूर करके ही किया जा सकता है। ***इसके लिए कोई दवा नहीं होती।*** मान लीजिए आपको क्रोध बहुत आता हो तो इसके लिए ऐसी कोई दवा नहीं है जो आपको दे दी जाए और आप क्रोध करना छोड़ कर शान्त स्वभाव वाले हो जाएं या आप बहुत डरपोक हों और दवा खाने से, डरना छोड़कर बहादुर आदमी बन जाएं। इसी तरह अन्य मानसिकताएं हैं जैसे लोभ शोक मोह ईर्ष्या द्वेष लालसा आदि ***जिनको बदलने या दूर करने की कोई दवा नहीं है।*** चिन्ता, क्लेश, मानसिक तनाव या पीड़ा भी ऐसी मानसिक स्थितियां हैं कि जिनका सम्बन्ध हमारी मानसिकता से होता है इसलिए इन्हें ***भी दवा से नहीं सोच विचार में सुधार करके दूर किया जा सकता है।*** चिकित्सकगण इन्हें करने या इनसे बचाव करने के लिए ट्रेंक्वेला ड्रग यानी नींद की गोलियां दे दिया करते हैं खा लो और सो जाओ। पर कोई कब तक हुआ रह सकता है? जब जागेगा तब वही परि फिर सामने होगी और रोगी दुःखी व परेशान जाएगा। यही होता भी है। आपके मामले को तक मैं समझ पाया हूं वहां तक यही बात में आती है कि आपकी बीमारी का प्रारम्भ मान कारणों से ही हुआ होगा जिसका प्रभाव शरीर पड़ने से, बाद में, शरीर भी रुग्ण हो गया हो कहिए, ठीक है न यह बात?

झामनदास बोले- जी हां, ठीक है।

वैद्यराज बोले- आपकी मुख्य शिकायतें अनिद्रा और अम्लपित्त जिनको मेडिकल भाषा इंसोमिया और हायपरएसेडिटी कहते हैं। इनके आपको नींद की गोलियां और एन्टेसिड दवाइयां जा रही है। आप बरसों से ये दवाइयां ले रहे फिर भी रोग मुक्त न हो सके बल्कि हालत बिगड़ती ही जा रही है। आज आप जैसे रोगि की संख्या बेतहाशा बढ़ती जा रही है। मेरे इलाज के लिए आने वालों में आप जैसे रोगी होते हैं इसके अलावा सारे भारत से जो पत्र रोगियों से प्राप्त हुआ करते हैं उनमें भी अ और अम्लपित्त के रोगियों की संख्या बहुत मिलती है। इसका कारण यही है कि इस में शुद्ध आचार विचार का पालन करने वाले बहुत कम है। ***कई लोग तो पालन करना ही चाहते और कई ऐसे हैं जो चाहते तो हैं पर नहीं पाते लिहाज़ा ऐसे लोग कम ही होंगे व्याधियों से बचे हुए हों।*** ऐसा आखिर क्यों है मुद्दे पर हर व्यक्ति को गहराई से विचार क चाहिए। आपके मामले में विचारणीय पहला मु आपके जीवन का वह मोड़ होगा जिसका आपने अभी किया था कि उस मोड़ के बाद आप ग़रीबी दूर हो गई थी क्योंकि आपकी कमाई पैसा पानी की तरह बरसने लगा था। ज़ाहिर है आपने अवैध तरीक़ों, ब्लेक मार्केट, सट्टा, त और नम्बर दो के धन्धे शुरू कर दिये होंगे क्यों ***इस ज़माने में मेहनत और ईमानदारी से क करके कोई गुज़र बसर तो कर सकता है लखपति करोड़पति नहीं बन सकता।*** कहिए, मोड़ था न?

झामनदास वैद्यराज की सूझ बूझ को कर चकित रह गये। उन्होंने विस्मयपूर्ण मुद्रा पत्नी की ओर देखा और अपनी मातृभाषा में ताकि पण्डित जी समझ न सकें- "इयो भाउ दाढो कमाल जो आहे। इयें लगे थो त अन्तरमनजी गाल सुन्जाणणजी शक्ति रखदो अ बुधाए छजाएं सही गाल?"

पुराने उपलब्ध अंक

पुराने अंकों की उपलब्धि के विषय में पूछताछ हेतु भेजे गये पत्र हमें प्रतिदिन मिलते रहते हैं। ऐसे सभी पाठकों की जानकारी के लिए, जो निरोगधाम के पुराने अंक मंगाना चाहते हों, हम यह सूचना प्रकाशित कर रहे हैं कि अक्टूबर ८८ के 'यौन रोग निवारण अंक', अक्टूबर ८९ के 'नारी स्वास्थ्य अंक', ~~अक्टूबर ९० के 'योग भगाये रोग अंक'~~ और जनवरी ९१ के 'वसन्त ऋतु अंक' की भारी मांग होने से इन अंकों की द्वितीय आवृत्ति (Second Reprint) छपवा ली गई थी अतः इन चारों अंकों की प्रतियां और अप्रेल ९१ के ग्रीष्म ऋतु अंक की प्रतियां पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। प्रत्येक अंक का मूल्य दस रु. प्रति है। इन पांचों अंकों में से आप जो जो अंक मंगाना चाहें वे बिना पूछताछ किये ही मंगा सकते हैं। अंकों के नाम सूचित करते हुए पूरी मूल्य राशि मनीआर्डर या 'निरोगधाम' नाम का ड्राफ्ट बनवा कर भेज दें। यदि पांचों अंक मंगाएं तो पचास रु. भेज कर इन पांचों अंकों के नाम सूचित कर दें। पांच अंक हम अपने डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से भेजते हैं और चार या चार से कम अंक २=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से भेजते हैं। पुराने अंक साधारण डाक से नहीं भेजे जाते ताकि डाक में ग़ायब न किये जा सकें। अंक मूल्य राशि प्राप्त होने पर ही भेजे जाते हैं वी.पी. द्वारा नहीं। नियमों के विषय में विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए इसी अंक के पेज २६ पर प्रकाशित 'आवश्यक सूचनाएं' पढ़ने का कष्ट करें।

इन पांच अंकों के अलावा जो अंक हमारे पास उपलब्ध हैं या होते रहते हैं उनकी संख्या इतनी नहीं होती कि उनके नाम पत्रिका में प्रकाशित किये जा सकें। उनके विषय में कृपया एक पोस्टकार्ड भेज कर पूछताछ कर लें और *हमारा उत्तर मिलते ही अंक मंगा लें ताकि अंक की प्रतियां समाप्त होने से पहले आप अंक प्राप्त कर सकें।*

विशेष सूचना - मन चाही सन्तान वाले लेखों के लिए अप्रेल ८९ एवं जुलाई ८९ अंक मंगाने वाले पाठकों से निवेदन है कि इन अंकों की प्रतियां समाप्त हो जाने से ये दोनों लेख जनवरी ९१ एवं अप्रेल ९१ अंकों में फिर से प्रकाशित कर दिये गये हैं अतः इन लेखों के लिए जनवरी ९१ व अप्रेल ९१ अंक बीस रु. भेज कर मंगा लें।

- प्रबन्ध सम्पादक

(यह साई तो ग़ज़ब का व्यक्ति है ऐसा लगता है जैसे यह मन की बात जानने की शक्ति रखता है बता दूं सही बात?)

लाजवन्ती देवी तो वैद्यराज के भव्य व्यक्तित्व और तेजस्वी मुख को देखते ही समझ गई थीं कि वैद्यराज साधारण मनुष्य नहीं बल्कि ज्ञानी-ध्यानी और पहुंचे हुए सिद्ध पुरुष हैं। वैद्यराज की बातचीत उन्होंने सुनी तो वे *इस बात से बहुत प्रसन्न हुई कि उनके पति के सामने ऐसा विद्वान और प्रभावशाली महापुरुष बैठा है जिसकी बात उसके पति को माननी ही पड़ेगी जबकि उसकी बात वे तभी मानते थे जब खुद मानना चाहते हों वरना नहीं मानते थे।* वे मन ही मन खुश हो रही थीं कि आज ऊंट आया है पहाड़ के नीचे लिहाज़ा रहस्यमयी मुस्कान के साथ अपनी मातृभाषा में ही पति से बोलीं- मिंजीं सलायुं त तव्हां गुब्बारो समझि करे हवा में उड़ाये छडिदां आयो पर इनन्जे सामो एहड़ि गलती न कयो। छोजो सही गाल इनन खां लुकायण दाढो मुश्किल आहे ऐ लुकायण भी न खपे छो जो दाक्दर ऐ फोटोग्राफर खों पड़दो न करे सिगबो आहे। सही सही बुधाएंण में ही भलाई आहे।

(मेरी बातें तो आप गुब्बारा समझ कर हवा में उड़ाते रहे हैं पर इनके सामने ऐसी ग़लती न करें क्योंकि सही बात इनसे छिपना मुश्किल है और छिपाना भी नहीं चाहिए क्योंकि फोटोग्राफर और डॉक्टर से परदा नहीं किया जा सकता। सही-सही जवाब देने में ही भलाई है।)

झामनदास पत्नी की बात सुन कर झेंप से गये पर इस ख्याल से उन्होंने झेंप छोड़ दी कि पत्नी ने सिन्धी भाषा में अपनी बात कही है अतः पण्डितजी समझ ही नहीं पाये होंगे। वे वैद्यराज से बोले- जी हां, वही मोर था जिसने हमें ग़रीबी से हटा कर अमीरी की राह से लगा दिया था। हम धन सम्पन्न होना चाहता ही था सो उस राह पर सरपट दौड़ने लगा। पण्डितजी, पैसा पैसे को खींचता है नी सो १०-१५ साल में ही हम फ़र्श से अर्श पर पहुँच गया।

वैद्यराज बोले- यानी ज़मीन से आसमान पर पहुँच गये।

झामनदास हाथ जोड़ कर विनम्रता प्रदर्शित करते हुए बोले- जी हां, भगवान की दया हो गई।

वैद्यराज बोले- भगवान बेचारे को बीच में न घसीटें। बात अपने तक ही रहने दें और इस बात को ठीक से समझ लें कि यदि आप अपार धन वैभव और ऐशोआराम के साधन प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको इन व्याधियों का शिकार भी होना ही पड़ेगा। *इनसे आप बच नहीं सकेंगे।* जैसे वर्षा होगी तो कीचड़ भी होगी, जहाँ मिठाई होगी वहां मक्खियां भी होंगी, जहाँ मक्खियां होंगी वहां बीमारियां भी होंगी, जहां आग होगी वहां धुआं भी होगा, जहाँ धूप होगी वहाँ छाया भी होगी इसी प्रकार जहाँ सुख होगा वहाँ दुःख भी होगा। *आप सिर्फ़ सुख ही प्राप्त करना चाहें, दुःख नहीं, ऐसा नहीं हो सकता।* दरअसल चाह रखना ही दुःख का कारण है चाहे फिर यह चाह कैसी भी हो, किसी भी चीज़ के लिए हो। एक बात याद रखें कि आप ज़रूरत से ज्यादा धनवान बनना चाहते हैं तो निश्चित ही आप दूसरों को ग़रीब बनाना चाहते है। *कोई जब करोड़पति बनता है तो कई को ग़रीब बना देता है। इसलिए ग़रीब अपनी ग़रीबी का कारण धनवान को मानते हैं और प्रायः उनसे द्वेष रखते हैं।* यह बड़े मज़े की बात है कि कोई जब तक धनवान नहीं हो जाता तब तक उसे धनवान होना बड़ा अच्छा और सुखद दिखाई देता है क्योंकि उसे धनवान होने के बाद की चिन्ताओं, तकलीफ़ों ज़िम्मेदारियों और आशंकाओं के बारे में कोई अनुभव नहीं होता। *जैसे दूर के ढोल सुहाने लगते हैं वैसे ही धनवान दूर से बड़ा सुखी नजर आता है और हर व्यक्ति उस जैसा धनवान होना चाहता है।* इज़्ज़तदार बनना चाहता है लेकिन यह वह नहीं जानता कि धनवान को सिर्फ़ धनवान होने के कारण ही कोई इज़्ज़त की नज़र से नहीं देखता बल्कि स्वार्थ सिद्ध करने की ग़रज़ से इज़्ज़त करने का दिखावा करता है। असल में तो धनवान के प्रति या तो ईर्ष्या रखी जाती है यां घृणा क्योंकि उससे कम हैसियत का व्यक्ति उसके सामने अपने को हीन समझने लगता है और *हीन मनोवृत्ति ही द्वेष, ईर्ष्या, घृणा और क्रोध पैदा करने में कारण होती है।*

तो यदि आप माया के प्रपंच में फंसे रहना चाहते हैं, दिन रात कारोबार करने और अधिक से अधिक धन कमाना चाहते हैं तो आप चिन्ता, मानसिक तनाव, क्लेश आदि से पीड़ित होंगे ही। चूंकि इनका सीधा प्रभाव निद्रा और पाचनशक्ति पर पड़ता है लिहाज़ा आप अनिद्रा, अपच, अम्लपित्त, उच्च रक्तचाप, हृदय की दुर्बलता, मन की अशान्ति आदि शारीरिक व मानसिक व्याधियों के शिकार होने से बच ही नहीं सकेंगे। अब आप सोच लीजिए। *यदि आप दिन रात पैसा कमाने की हाय-हाय और तिकड़मबाज़ी में ही जुटे रहना चाहते हैं तो चिकित्सा कराने की कोई ज़रूरत नहीं।* आपके लिए यही इलाज ठीक है कि नींद की गोलियां खाते रहो और बेहोश होकर पड़े रहो, एन्टेसिड दवाइयां खाते रहो और एसिडिटी *को दबाते रहो। यानी खुद ही कचरा करते रहो और फिर झाड़ू लगाते रहो। पहले कीचड़ में पैर डाल दो फिर उसे धोते रहो।* ट्रेंक्वेलाइज़र सेडेटिव ड्रग्स, नशे के पदार्थ आप जैसे लोगों के लिए ही हैं। जब तक जीना तब तक सीना वाली कहावत की

स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाइए

निरोगधाम के प्रधान सम्पादक द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वास्थ्य-रक्षक' बहुत लोकप्रिय हो रही है। इसकी बढ़ती हुई मांग की पूर्ति के लिए दो माह के अन्दर ही इसकी दूसरी आवृत्ति (Second Reprint) प्रकाशित की गई थी और जनवरी ९० में तीसरी आवृत्ति प्रकाशित की गई। यदि आपने यह पुस्तक अभी तक पढ़ी नहीं है तो अवश्य पढ़िए और अपने परिवार के सभी सदस्यों को पढ़ने के लिए दीजिए। यह पुस्तक आपके नगर के बुक स्टालों पर उपलब्ध हो तो आज ही खरीद लाइए ताकि प्रतियां समाप्त होने पर आपको प्रतीक्षा न करनी पड़े। यदि बुक स्टालों पर न मिले तो निम्नलिखित नियमों के अनुसार निरोगधाम-प्रकाशन से मंगा लें।

(१) यदि आप एक प्रति मंगाना चाहते हैं तो पुस्तक का मूल्य १५) रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च ६) रु. जोड़कर २१) रु. मनी आर्डर द्वारा या निरोगधाम-प्रकाशन के नाम बैंक ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। एक प्रति आपको तुरन्त रजिस्टर्ड डाक से भेज दी जाएगी।

(२) यदि आप पांच मित्र मिल कर एक साथ पांच प्रति मंगा सकें तो आपका रजिस्ट्री डाक खर्च बच जाएगा। आप ७५) रु. भेज कर स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक की पांच प्रति भेजने के लिए सूचित कर दें1 हम हमारे डाक खर्च पर पांच प्रति आपको रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज देंगे।

(३) यदि आप कम से कम दस प्रति या इससे अधिक संख्या में मंगा सकें तो आप २० प्रतिशत कमीशन प्राप्त कर सकेंगे। आप दस प्रति या इसके अधिक जितनी प्रतियों के आर्डर दें उतनी प्रतियों की कुल मूल्य राशि में से २० प्रतिशत कमीशन कम करके शेष राशि भेज दें।

कृपया एक बात का ध्यान रखें। निरोगधाम पत्रिका और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक का व्यवसाय और व्यवहार अलग अलग है। अतः स्वास्थ्य रक्षक मंगाने के लिए आदेश और धनादेश 'निरोगधाम-प्रकाशन' के ही नाम से भेजें, निरोगधाम नाम से नहीं। कृपया इस पते पर आदेश भेजें-

निरोगधाम प्रकाशन
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२००१

प्रसार-योजना

यदि आपके नगर में, बुक स्टालों पर निरोगधाम पत्रिका उपलब्ध न होती हो तो आप निरोगधाम की प्रसार योजना के अन्तर्गत परस्पर पांच मित्र पत्रिका का वार्षिक शुल्क प्रति सदस्य ४०) रु की दर से २००) रु. इकट्ठे कर लें और यह शुल्क राशि २००) रु. M.O. द्वारा या 'निरोगधाम' नाम का ड्राफ्ट बनवा कर हमारे पते पर भेज दें। हम राशि प्रेषक के नाम की, '२०० रु. की एक रसीद और एक रसीद 'उपहार-वार्षिक सदस्य' जारी करके आपको भेज देंगे और चारों अंकों की ६-६ प्रति रजिस्टर्ड डाक से आपको भेजी जाती रहेंगी। यदि आप ४०.४० रु. की पांच रसीदें सदस्यों के नाम की प्राप्त करना चाहें तो ***पांच नाम सदस्यों के और एक नाम पता उपहार वाली सदस्यता की रसीद के लिए मनी आर्डर कूपन पर ही साफ़ अक्षरों में लिख दें।*** यदि आप सभी छः नाम पतों पर १-१ प्रति भिजवाना चाहें तो ऐसा सूचित करते हुए यह भी सूचित करें कि ***पत्रिका साधारण डाक से भेजी जाए या २=०० रु. की रजिस्टर्ड वी.पी. से*** ताकि डाक में ग़ायब न की जा सके। उपहार प्रति किस नाम पते पर भेजी जाए ***इसका उल्लेख अवश्य करें।*** इस प्रकार आप बाद में भी ५-५ सदस्यों का शुल्क भेज कर ६-६ प्रति बढ़ा सकते हैं। बाद में शुल्क भेजते समय ***पुरानी ग्राहक संख्या ज़रूर लिखें*** ताकि आपको सारी प्रतियां एक साथ भेजी जाती रहें। इस योजना के अन्तर्गत सिर्फ़ एक वर्ष का ही सदस्यता शुल्क.(जनवरी अंक से अक्टूबर अंक तक) स्वीकार किया जाता है ***इससे ज्यादा या कम अवधि के लिए नहीं। हर बार ५ सदस्यों का शुल्क एक साथ प्राप्त होना अनिवार्य है।***

तरह व्याधियां पैदा करते रहो और दवाइयां खाते रहो, क्या ख्याल है?

झामनदास बोले- बिल्कुल यही ख्याल है पर आप क्या यह कहना चाहते हैं कि हम सब काम धन्धा और धन दौलत छोर कर बाबाजी हो जाए?

वैद्यराज बोले- जी, नहीं। मेरा आशय यह नहीं है क्योंकि ***यह दूसरी दिशा में अति करना हो जाएगा।*** जैसे आप अपने कामकाज और कारोबार की व्यस्तता में अति करेंगे तो अतिव्यस्त होते-होते स्वयं अस्त-व्यस्त हो जाएंगे, यह एक दिशा में अति करना होगा। इसी प्रकार यदि आप इन सबसे मुंह मोड़ कर भाग खड़े हों यानी आपके शब्दों में बाबाजी हो जाएं तो ***यह दूसरी दिशा में अति करना हो जाएगा। दोनों ही अतियां ग़लत हैं,*** दुःख उत्पन्न करने वाली हैं और मानसिक व शारीरिक रोग पैदा करने वाली हैं इसलिए बुद्धिमानी का काम यह होगा कि दोनों प्रकार की अतियां न की जाएं और ***मध्यम मार्ग अपनाया जाए।*** कामकाज का बोझ और फैलाव उतना ही बढ़ाया जाना चाहिए जितना हम अच्छी तरह से सम्हाल सकें, बरदाश्त कर सकें। ***अरे भाई, जान है तो जहान है।*** यह कहावत सुनी है न आपने कि ***काया राखे धरम और पूंजी राखे व्यवहार।*** काया माने शरीर अच्छा स्वस्थ होगा तो आप सब कर्तव्यों का निर्वाह कर सकेंगे और पूंजी पास में होगी तो व्यवहार का निर्वाह कर सकेंगे। शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करना ज़रूरी है क्योंकि मनुष्य योनि बड़ी मुश्किल मिलती है। नीति में कहा गया है कि धन न जाए तो पुनः कमाया जा सकता है, मित्र का हो जाए तो दूसरा मित्र मिल सकता है, सम्पदा हो जाए तो और बनाई जा सकती है, संसार कोई भी पदार्थ दोबारा प्राप्त किया जा सक पर ***गुज़रा हुआ वक्त और नष्ट हुआ शरीर किसी भी क़ीमत पर नहीं मिल सकता।*** इस हमें सारे काम छोड़ कर शरीर और स्वास्थ्य ख्याल रख कर इसकी रक्षा करते हुए ही सारे करना चाहिए। आयुर्वेद ने बड़ी अच्छी सलाह है- ***'सर्वमन्यत परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्'***-य सब कुछ छोड़ कर पहले शरीर का पालन क चाहिए।

इसमें बाबाजी हो जाने की भला क्या है। ***काम आप कितना ही करें, धन आप कि ही कमाएं पर सब कुछ व्यवस्थित और नियं ढंग से नीति के अनुसार करें।*** जैसे आप पैसे के नुकसान को नुकसान समझ कर उ बचना चाहते हैं और ज्यादा से ज्यादा मुनाफ़ा कर धनवान बनना पसन्द करते हैं उसी तरह की पूंजी की भी रक्षा करें, इसको नुकसान से ब पर नहीं, आप दिन रात भाग दौड़ करेंगे, काम बोझ से गधे की तरह लदे रहेंगे, न वक्त पर ख न वक्त पर सोएंगे, यहां तक कि बेडरूम में पर लेटने के बाद भी दिमाग़ में विचारों का बाना बुनते रहेंगे ***फिर शिकायत करेंगे कि नहीं आती।*** ज़रा यह तो सोचिए कि दिमाग़ दफ्तर चालू रखेंगे तो नींद आएगी कैसे? नींद का मतलब होता है दिमाग़ के दफ्तर का बन्द जाना। दिमाग़ शान्त और निर्विचार होगा तभी नींद आ सकेगी। नींद की गोली भी यही करती है। उसके नशे का असर होने पर बेह आ जाती है जिससे चिन्ता और विचार करने क्षमता लुप्त हो जाती है लेकिन यह तो बेह हुई। ***सोने और बेहोश होने में फ़र्क होता*** स्वाभाविक गहरी नींद सोकर उठने पर ताज़गी चुस्ती फुर्ती का जैसा अनुभव होता है वैसा बेह की नींद सोकर उठने पर नहीं होता उलटे सि भारीपन और शरीर में टूटन का अनुभव होता कुछ लोग चिन्ता, फ़िक्र से बचने के लिए श का सहारा लेकर ग़म ग़लत करने की कोशिश हैं और इसके दुष्परिणाम भोगा करते हैं। ***यह ग़लत उपाय हैं, ग़लत तरीके हैं लिहाज़ा नतीजे भी ग़लत और नुकसानदेह होते हैं।*** आप ठीक से ख्याल में ले लें तो मैं आपको बचने के उपाय बताऊं।

झामनदास बड़ी एकाग्रता से वैद्यराज बातें सुन रहे थे। वैद्यराज को चुप होते देख वे बोले- आप जो भी उपाय बताएगा हम वह

शान्ति

शान्ति बाहर से नहीं अन्दर से प्राप्त होती है और इसे उपलब्ध करने के लिए कुछ प्रयास करने होते हैं। जैसे हमसे कोई ग़लती हो जाए तो हमें अपनी ग़लती मान लेना चाहिए और सुधार कर लेना चाहिए, दुराग्रह नहीं करना चाहिए। ग़लती मान लेने या क्षमा मांग लेने में कोई शर्म की बात नहीं क्योंकि क्षमा मांग लेना कमज़ोरी का प्रतीक नहीं होता, विनयशीलता का प्रतीक होता है। इसी प्रकार क्षमा कर देना भी कायरता या दब्बूपन का सूचक नहीं होता बल्कि उदारता और अवैरभावना का सूचक होता है। सहनशील होना मजबूरी की बात नहीं होती और न धैर्यवान होना आलस्य की बात होती है। इन सब सद्गुणों को ग्रहण कर इन्हें अपने आचरण में लेने से ही शान्ति उपलब्ध होती है, आत्मोन्नति होती है और व्यक्तित्व का विकास होता है। ग़लती मान लेने से अपना सुधार होता है, क्षमा मांग लेने से अहंकार नष्ट होता है, क्षमा कर देने से वैर भाव नष्ट होता है, सहनशीलता से मनोबल में वृद्धि होती है और धैर्य धारण करने से मनोरथ की प्राप्ति होती है। जब यह सब होता है तब शान्ति उपलब्ध होती है।

करेगा क्योंकि हम अब तक जो भी उपाय करता रहा उनसे पूरा फायदा नहीं हुआ है। आप उपाय बताओ, अपन पूरा कोशिश करेगा।

वैद्यराज बोले- तो सुनिए। पहले मैं आपको कुछ उपायों के विषय में समझाता हूं फिर दवाओं के साथ इनका विवरण लिख भी दूंगा ताकि आप भूल न जाएं। सबसे पहला काम तो आपको यह करना है कि सुबह स्नानादि से निवृत्त होकर ***थोड़ी देर शान्त बैठकर मन को एकाग्र चित्त करने का अभ्यास करें*** और उसके बाद योग के कुछ आसनों का अभ्यास कर थोड़ी देर शवासन करें। इसी तरह शाम को ***सोते समय बिस्तर पर शवासन की मुद्रा में लेटे लेटे मन को एकाग्र करने का अभ्यास करें।*** मन में नाना प्रकार के विचार आएं तो इच्छाशक्ति से काम लेकर मन को किसी एक ही विचार पर केन्द्रित करने का प्रयास करें। इसके लिए आप किसी भी नाम का जाप कर सकते हैं या किसी श्लोक या मन्त्र का जाप कर सकते हैं। ***सवाल यह नहीं है कि आप कौन सा नाम जपते हैं या कौन सा श्लोक जपते हैं।*** सवाल सिर्फ़ यह है कि पचासों तरह के विचारों का ताना बाना तोड़ कर मन को अधिक से अधिक समय तक एक ही विचार पर स्थिर रखने का अभ्यास सिद्ध किया जाए। यह बहुत उपयोगी या ज़रूरी बात नहीं है कि आप भगवान का ही नाम लें या अपने इष्ट देव का नाम लें या अपने धर्म ग्रन्थ के किसी श्लोक का पाठ करें। **वाल्मीकि ऋषि 'राम' 'राम'** ***की जगह 'मरा' 'मरा' का जाप करके भी सिद्ध-पुरुष हो गये थे क्योंकि सवाल राम या मरा का नहीं बल्कि स्थिर चित्त होकर मन को एकाग्र करने का और स्थिर करने का होता है।*** मन को पचासों विचारों के जंजाल से निकाल कर सिर्फ़ एक विचार पर स्थिर और एकाग्र रखने का अभ्यास हो जाए ***तो फिर इस एक विचार को भी त्याग कर 'ध्यान' का अभ्यास करना बहुत सरल हो जाता है*** क्योंकि पचासों विचारों को एक दम दिमाग़ से हटाने के मुक़ाबले एक विचार को हटाना ज्यादा सरल होता है। और जैसे ही इस एक विचार को भी दिमाग़ से हटाने के अभ्यास में सफलता मिलती है कि दिमाग़ विचार शून्य हो जाता है। ध्यान करने का अर्थ विचार शून्य होना ही होता है यथा- ***ध्यानं निर्विषयम् मनः'*** यानी विषय से रहित होना ही ध्यान है। इसे दार्शनिकों ने अ-मनी भाव दशा यानी 'स्टेट आफ नो माइन्ड' कहा है। ध्यान की इस स्थिति में विचार रुक जाते हैं और मन शून्य हो जाता है। ***यही अवस्था हमें स्वप्नरहित गहरी नींद में सोते हुए हर रात को तब उपलब्ध होती है*** जब हमें इसका कोई ख्याल, कोई विचार नहीं रहता कि हम हैं भी । प्रकृति की यह अद्भुत व्यवस्था है कि प्रतिदिन रात को, जब हम गहरी नींद में होते हैं तब यह अमनी भावदशा हमें स्वतः ही मिल जाती है जिससे कि ***हमारी सारी थकावट और निर्बलता नष्ट हो जाती है और सुबह हम फिर तरोताज़ा हो जाते हैं।*** जो जितनी ज्यादा गहरी नींद लेगा वह उतना ही स्वस्थ और सशक्त रहेगा। जो गहरी नींद नहीं सो पाता वह नाना प्रकार की व्याधियों का शिकार हो जाता है। ***यदि किसी को लगातार कुछ दिन तक जगाया जाए और ज़रा भी सोने न दिया जाए तो वह व्यक्ति विक्षिप्त हो जाएगा।***

दूसरा उपाय आप यह करें कि सोते समय शवासन में लेट कर थोड़ी देर तक जाप करने के बाद अपने श्वास के आने जाने पर ध्यान लगा दें। सांस आ रही है इसका अनुभव करें। सांस बाहर निकल रही है इसका अनुभव करें। सांस को प्रयत्न पूर्वक न लें, न छोड़ें बल्कि स्वाभाविक रूप से इसे आने जाने दें। बस, सारा ध्यान इसी पर लगाए रखें और कोई विचार दिमाग़ में न आने दें। ***सांस***

खुद अपनी तरफ़ देखें

यह बहुत क़ीमती बात है कि या शेख! अपनी-अपनी देख!! यानी दूसरों की ग़लतियां निकालने या आलोचना करने की अपेक्षा हमें खुद की ग़लतियों पर ध्यान देना चाहिए। कुछ लोगों को दूसरों की ग़लतियां निकालने की आदत ही होती है क्योंकि इससे उनके अहंकार को बल मिलता है, सन्तुष्टि मिलती है जबकि जो ग़लतियां वे दूसरों में निकालते हैं वे उनमें भी हो सकती हैं पर उनका ध्यान अपनी ग़लतियों पर नहीं जाता। यदि हम अपनी ग़लतियों पर ध्यान देने लगें तो दूसरों की ग़लतियों पर हमारा ध्यान ही नहीं जाएगा लेकिन हमारी नज़र चूंकि दूसरों पर रहती है लिहाज़ा हमारी ग़लतियां हमें नज़र ही नहीं आतीं। हमारी ग़लतियों को हमसे ज्यादा और कौन जान सकता है बशर्ते हम इस तरफ़ ध्यान दें। अगर ध्यान दें और ग़लती खुद ही सुधार भी लें तो दूसरे को हमारी ग़लती निकालने का अवसर ही नहीं मिल सकेगा। लेकिन ऐसा तभी हो सकेगा जब हम इस नियम का पालन करेंगे कि या शेख! अपनी-अपनी देख!!

कृपया ध्यान दें

'निरोगधाम' पत्रिका और 'निरोगधाम प्रकाशन' ये दो अलग-अलग संस्थाएं हैं जिनका हिसाब किताब, बैंक खाता, डिस्पेच सिस्टम भी अलग-अलग है। ऐसी व्यवस्था हमने इसलिए की है ताकि दोनों का सम्पूर्ण कामकाज एवं रिकार्ड अलग-अलग रखा जाए और किसी प्रकार की गड़बड़ या ग़लतफ़हमी पैदा न हो। निरोगधाम संस्था से केवल यह पत्रिका निरोगधाम प्रकाशित होती रहेगी और 'निरोगधाम प्रकाशन' संस्था के अन्तर्गत 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की तरह अन्य पुस्तकें प्रकाशित की जाती रहेंगी।

डाक नियम के अनुसार निरोगधाम पत्रिका और अन्य कोई पुस्तक (जैसे - स्वास्थ्य रक्षक) एक साथ पेक करके नहीं भेजी जा सकती। रेल से भी दोनों को एक साथ नहीं भेजा जा सकता क्योंकि पत्रिका और छपी पुस्तक के लिए पोस्टेज व रेलवे भाड़े की दरें अलग-अलग हैं। ऐसी सूरत में यह परम आवश्यक है कि दोनों संस्थाओं के लेन-देन एवं सप्लाई को अलग-अलग व्यवस्थित किया जाए। ***यही कारण है कि दोनों संस्थाएं हमारी होते हुए भी हमें इनका कामकाज अलग-अलग रखना पड़ा है। इसलिए आपसे प्रार्थना है कि आप कृपया निम्नलिखित नियमों का पालन करते हुए ही अपना आदेश और धनराशि भेजें।***

(१) निरोग धाम पत्रिका के लिए और निरोगधाम प्रकाशन के लिए आदेश और धनराशि अलग-अलग भेजें। पत्रिका के लिए यदि ड्राफ्ट बनवा रहे हों या पोस्टल आर्डर या मनीआर्डर भेज रहे हों तो सिर्फ़ **'निरोगधाम'** ही लिखें।

(२) निरोगधाम प्रकाशन के लिए कोई आदेश और धनराशि भेज रहे हों तो **'निरोगधाम-प्रकाशन'** ही लिखें। आप दोनों संस्थाओं के नाम आदेश-पत्र और ड्राफ्ट एक ही लिफाफे में रख कर भेज सकते हैं पर दोनों के नाम पत्र एवं ड्राफ्ट अलग-अलग होना अनिवार्य है। 'निरोगधाम पत्रिका' के लिए 'निरोगधाम-प्रकाशन' के नाम या 'स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक' के लिए 'निरोगधाम' के नाम भेजा गया आदेश और ड्राफ्ट अथवा मनीआर्डर ***अस्वीकार कर वापिस भेज दिया जाएगा।*** असुविधा और विलम्ब से बचने के लिए कृपया ***दोनों नियमों का पालन करते हुए ही अपना आदेश और धनादेश भेजें।***

- निरोगधाम एवं निरोगधाम प्रकाशन

कर्म-गति टारे नाहीं टरे

कर्म-गति इतनी प्रबल होती है कि इससे कोई बच ही नहीं सकता। कर्म का फल तो भोगना ही पड़ता है। इतिहास साक्षी है कि बड़े-बड़े सम्राट, महाराजाधिराज, ज्ञानी-ध्यानी, ऋषि मुनि और पराक्रमी बलशाली व्यक्ति भी अपने कर्मों के फल भोगने के लिए विवश रहे। मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम को १४ वर्ष वन में भटकना पड़ा और उनकी पत्नी का अपहरण हुआ। महाराजा हरिशचन्द्र को श्मशान में चाण्डाल की चाकरी करनी पड़ी। महा प्रतापी और गाण्डीवधारी अर्जुन को हिजड़ा बन कर विराटराज की कन्या को नाचना गाना सिखाना पड़ा। महाबलशाली भीम को रसोइया बन कर नौकरी करनी पड़ी। महारानी द्रौपदी को सेरेन्ध्री दासी बन कर रानियों की सेवा करनी पड़ी। महाप्रतापी सम्राट नल को अपनी प्राण प्यारी पत्नी दमयन्ती को वन में अकेला छोड़ कर राजा ऋतुपर्ण का कोचवान बनना पड़ा। यह तो पुरानी मिसालें है। बादशाह हुमायूं को शेरशाह सूरी से पराजित होकर अपनी गर्भवती बेगम के साथ निर्जन और निर्जल रेगिस्तान में भटकते हुए महाकष्ट भोगना पड़े। नेपोलियन, सिकन्दर और जर्मन सम्राट विलियम कैसर जैसे महा पराक्रमियों को बड़े कष्ट के दिन गुज़ारना पड़े। कहाँ तक बताएं, ऐसे अनेक प्रमाण प्रस्तुत किये जा सकते हैं कि इस संसार में अच्छे अच्छे और बड़े-बड़े व्यक्ति भी कर्मफल भोगने से न बच सके फिर हममें ही कौन से सुर्खाब के पर लगे हैं जो हम बच सकेंगे।

के आने जाने पर ध्यान लगा रहने से भी मन निर्विचार हो जाता है और नींद आ जाती है क्योंकि आप या तो आती जाती सांस पर ध्यान लगा सकते हैं या विचार कर सकते हैं। ये दोनों काम एक साथ नहीं किये जा सकते।

तीसरा उपाय यह है कि हमेशा जहां पर हों, वहीं पर आपके मन मस्तिष्क को भी केन्द्रित रखें। ***इसे 'प्रज़ेन्स आफ माइण्ड' कहते हैं।*** ऐसी आदत नहीं होना चाहिए कि बिस्तर पर लेटे हैं और ध्यान दूकान में या आफिस के किसी काम में उलझा हुआ है। भोजन करने बैठे हैं और सोच विचार किसी ओर विषय का कर रहे हैं। घर में होते हुए बाज़ार का और बाज़ार में होते हुए घर का ख्याल करना ग़लत आदत है। ***इसे एबसेन्स ऑफ माइण्ड कहते हैं।*** होना तो यह चाहिए कि यदि आप अपने बाथरूम में स्नान कर रहे हैं तो आपका पूरा ध्यान स्नान और शरीर पर ही केन्द्रित रहना चाहिए ताकि ***आपको जल की एक-एक बूंद के स्पर्श का अनुभव हो, आनन्द का अनुभव हो।*** जब भोजन कर रहे हों तो एक-एक कौर को ३२-३२ बार खूब प्रेमपूर्वक चबा कर खाएं ताकि ***आपको भोजन के स्वाद का ठीक से अनुभव हो,*** आप रुचि लेकर भोजन कर सकें। इस प्रकार ग्रहण किया हुआ भोजन खूब अच्छी तरह पचता है। कहने का मतलब यह है कि ***आप जब जो काम करें तब अपना ध्यान उसी पर केन्द्रित रखने की आदत डालें।*** जो नहीं कर रहे हैं उसका विचार भी न करें तो इसका सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि आप हमेशा जागरूक और सतर्क रह कर होशपूर्वक काम करने के आदी हो सकेंगे। ऐसा अभ्यास हो जाने पर यह नहीं हो सकेगा कि लेटे तो हों बिस्तर पर और दिमाग़ कहीं और ही घूम रहा हो। हम यदि बिस्तर मर लेटे हों तो हमारे दिमाग़ में बिस्तर का और सोनें का ख्याल ही होना चाहिए और इसी के लिए ही हमें एकाग्रता व स्थिरता बनाये रखने का अभ्यास करना होगा। ***धीरे-धीरे हमें सफलता मिलने लगेगी। इसे आप मुश्किल न समझें।*** शुरू-शुरू में थोड़ी कठिनाई होगी थोड़ी देर लगेगी क्योंकि वर्षों पुरानी आदत को चुटकी बजाते नहीं बदला जा सकता लेकिन धीरे-धीरे ***नया अभ्यास पुराने अभ्यास पर हावी होता जाएगा और आदत बदल जाएगी।***

इस आदत के बदल जाने से सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि आप हर वक्त चिन्ता, सोच-विचार, दिमाग़ी उलझन में फंसे न रहेंगे क्योंकि अपने मन मस्तिष्क और सोच विचार को अपने नियन्त्रण में रखने के अभ्यस्त हो चुके होने से ***आप चाहेंगे तो सोच विचार करेंगे, यदि न चाहेंगे तो नहीं करेंगे।*** जिस व्यक्ति को मन की गति और विचार-धारा पर नियन्त्रण करने का सफल अभ्यास होता है वह कभी भी चिन्तित, दुःखी और तनावग्रस्त होता ही नहीं। और यह कोई बड़ी भारी तपस्या या सिद्धि वाली बात नहीं है। कोई भी व्यक्ति यदि सुबह शाम सिर्फ़ आधा घण्टा अभ्यास करे तो थोड़े समय बाद ही ऐसा कर पाने में सफल हो सकता है। मैं यह बात दावे के साथ और अनुभव के आधार पर कहता हूं कि जो ऐसा अभ्यास करके मन को अपने वश में कर लेता है वह कितनी बड़ी मानसिक शक्ति और शरीर पर अपना नियन्त्रण रखने की क्षमता प्राप्त कर लेता है इसका अन्दाज़ा भी आप और आप जैसे वे व्यक्ति नहीं लगा सकते जो गोलियों और दवाइयों की बैसाखी लगाये घिसट-घिसट कर जी रहे हैं और रोगमुक्त होने के बजाय इन नशीली दवाओं के आदी व गुलाम होकर बीमारियों के जाल में फंसते चले जा रहे हैं। आप समझ रहे हैं न मेरी बात?

झामनदास तो बुत बने वैद्यराज की बातें सुन रहे थे और इस बात को गहराई से सोच रहे थे कि कितनी सटीक और खरी खरी बातें कह रहे हैं वैद्यराज। ***काश! ऐसी बातें उन्हें बचपन में ही किसी ने बताई होतीं।*** वैद्यराज का सम्बोधन सुन कर वे चौंक पड़े और बोले- जी! जी हां!! हम समझ रहा है। हम खूब अच्छी तरह से समझ रहा है। आप बताइए, जितना चाहें सब बताइए।

वैद्यराज बोले- आप ये सभी अभ्यास ज़रूर करना। घबराना मत; निराश मत होना, बस करते जाना। ***करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।*** धीरे धीरे सब ठीक हो जाएगा। अब चौथा उपाय बताता हूं। इसमें लाजवन्ती देवी का भी सहयोग ज़रूरी है। क्यों लाजवन्ती बाई साहब!

लाजवन्ती देवी बोलीं- पण्डितजी, मैं आज जितनी हर्षित हूं उतनी शायद ही जीवन में कभी होउंगी। आप यह जान कर हैरान होंगे कि ***जो बातें आप इनसे कह रहे हैं, ये मैं इनसे बरसों से कहती आ रही हूं- पर इन्होंने कभी मेरी बात नहीं मानी।*** आपको एक बात बता दूं। मेरा इनका विवाह पार्टीशन के बाद उस स्थिति में हुआ था जब मैं शरणार्थियों के साथ अकेली भारत आई थी। मेरा परिवार मुझसे ऐसा बिछड़ा कि आज तक किसी का भी दर्शन नहीं हुआ। मैं अनाथ अकेली लड़की रिफ्यूजी केम्प में पड़ी रोया करती थी। एक दिन कुछ गुण्डे मुझे उठा कर ले जा रहे थे। मैं बुरी तरह छटपटा रही थी कि यें अपने दो साथियों के साथ उधर आ निकले। इन्होंने बहादुरी से उन गुण्डों का सामना किया और मुझे उनसे छुड़ा लिया पर खुद बुरी तरह घायल हो गये थे। मैं इन्हें अपने केम्प में उठवा लाई और अपनी खाट पर इन्हें लिटा कर तुरन्त ही एक डॉक्टर बुलवाया। इन्हें रात भर होश नहीं आया और मैं रात भर इनके सिरहाने बैठी आंसू बहाती रही। दूसरे दिन ये होश में आये तब इनका पता ठिकाना मालूम पड़ने पर इनके घर वालों को खबर भेजी तो इनके घर वाले दौड़े हुए इन्हें लेने आ गये। चलते समय इन्होंने अपने पिता को बताया कि यह लड़की अकेली है वे गुण्डे फिर इसे तंग कर सकते हैं सो इसे भी साथ ले चलो। इस तरह मैं भी इनके साथ इनके घर चली गई। मैं इनके उपकार से इतनी कृतज्ञ थी कि १५ दिन मैंने दिन-रात जाग कर इनकी सेवा की क्योंकि ये मेरी रक्षा करते हुए ही जख्मी हुए थे। मैं इनके पौरुष और बहादुरी के अलावा अपने ऊपर किये गये उपकार के कारण इन पर न्यौछावर होने को तैयार थी पर लाज के मारे कुछ कह न पाने के कारण सेवा करके ही अपनी भावना प्रदर्शित कर रही थी। एक दिन मेरे मुंह से निकल ही गया कि आपके उपकार का बदला मैं अपनी जान देकर भी नहीं चुका सकती तो इन्होंने मेरे मन की बात कह दी

कि उपकार का बदला चुकाने के लिए जान देने की ज़रूरत नहीं। मैं तो खुद तुमसे तुम्हारा हाथ मांगना चाहता हूं पर संकोच के मारे कह न सका कि कहीं तुम मुझे ग़लत न समझ बैठो। मैंने इनसे कहा कि यह तो मेरा परम सौभाग्य होगा पर यह सोच लीजिए कि मैं पंजाबी खत्री हूं। आपके माता-पिता राज़ी होंगे या नहीं तो ये बोले कि उनसे सलाह करके ही यह बात मैं तुमसे कह रहा हूं। यह सुन कर मेरे हर्ष की सीमा न रही। मैंने लजाते हुए अपनी मौन-स्वीकृति दे दी और हमारा विवाह हो गया।

इतना सब विवरण मैंने इसलिए आपको सुनाया पण्डितजी कि मैं आपको यह बताना चाहती हूं कि मेरा जन्म लाहौर के खत्री परिवार में हुआ था और पार्टीशन के समय मैं डी.ए.वी. हाईस्कूल लाहौर की नवीं कक्षा में पढ़ रही थी। आप तो जानते ही होंगे कि डी.ए.वी. हाईस्कूल का पूरा नाम दयानन्द एंग्लो-वैदिक हाई स्कूल था और ऐसे सभी स्कूलों एवं डी.ए.वी. कालेजों का संचालन आर्यसमाज द्वारा किया जाता था। मेरा कुल मतलब यह है कि मैं वैदिक संस्कारों में पली व बड़ी हुई थी और सन्ध्या-हवन, साप्ताहिक-सत्संग, योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि करने का मुझे खूब अभ्यास था। आज आप जो कुछ भी इनको समझा रहे हैं उसका एक-एक शब्द मानों मेरे हृदय से निकल रहा है। ये सब बातें मैंने भी इनको बार-बार कही हैं पर एक तो मैं इनकी पत्नी ठहरी, दूसरे इनके उपकार से दबी हुई थी। इन्होंने मेरी मानी नहीं और मैं इन पर ज़ोर डाल नहीं सकी सो थक हार कर मन मसोस कर भाग्याधीन बात मान कर चुप हो कर रह गई। काश! *इन्होंने तब मेरी सलाह मानी होती तो भले ही आज हम इतने धनवान न होते पर स्वस्थ और सुखी ज़रूर होते जिस के लिए आज हम करोड़ों की सम्पदा होते हुए भी तरस रहे हैं।*

आप जैसा कहेंगे मैं उसका पूरा-पूरा पालन करूंगी और पूरा सहयोग दूंगी। मैं समझती हूं कि इतना दुःख उठा कर अब शायद ये भी इन सब बातों को मानने व इनके अनुसार आचरण करने के लिए राज़ी हो गये दीखते हैं। अब कहिए, आगे क्या कह रहे थे।

लाजवन्ती देवी की जीवनी सुन कर वैद्यराज तो चकित हुए ही थे, झामनदास भी हैरान थे कि जो विचार लाजवन्ती ने आज प्रकट किये वैसे तो पूरे विवाहित जीवन में, इतने खुलासा रूप में कभी नहीं कहे थे। झामनदास हृदय से अपनी पत्नी को बहुत प्यार करते थे बहुत मान-सम्मान करते थे। *यह जुदा बात थी कि कामकाज और व्यापार के मामले में लाजवन्ती की कोई बात नहीं मानते थे क्योंकि उनको धुन लगी थी लखपति बनने की* चाहे किसी भी ढंग से पैसा कमाना पड़े जबकि लाजवन्ती देवी सन्तोषी, सादगीपसन्द और धर्माचरण को पसन्द करने वाली महिला थी और *अन्यायपूर्ण ढंग से धन कमाना पाप समझती थीं।*

बहरहाल झामनदास पत्नी के विचार सुन कर भाव विभोर होकर बोले- हम तुम्हारा बहुत आभारी है लाजो। हम वायदा करता है कि वैद्यराज और तुम्हारी बात नहीं टालेगा। हम यह अहसास कर चुका है कि हम अब तक ग़लत था और उसी का परिणाम भुगत रहा है।

लाजवन्ती देवी पति की यह बात सुन कर मारे खुशी के खिल उठीं और बोलीं- ईश्वर को कोटिशः धन्यवाद जो आपने यह शुभ संकल्प धारण किया। अब भी कुछ बिगड़ा नहीं है। पण्डितजी से मार्गदर्शन ले लीजिए और तदनुसार पालन कीजिए। मैं तो हर क़दम पर हर पल आपके साथ हूं ही।

इतनी बातें पति-पत्नी अपनी मातृभाषा में कर रहे थे और वैद्यराज मुस्कराते हुए दोनों की बात सुन रहे थे। झामनदास ने वैद्यराज से कहा- पण्डितजी, हमारा कोई बड़ा भारी पुण्यकर्म रहा होगा जिसके फलस्वरूप आज आपका दर्शन पाया। आपने तो हमारा दिमाग़ ही बदल दिया और ज़िन्दगी में एक बार फिर से हमको उसी तरह से मोर पर लाकर खरा कर दिया है जैसे हम एक बार पहले नये मोर पर चल परा था।

वैद्यराज बोले- जी हां, फ़र्क इतना ही है कि उस मोड़ ने आपके जीवन की राह ऐसी दिशा में बदल दी थी कि आप भौतिक जगत की चकाचौंध के कारण भटकते चले गये जबकि इस मोड़ द्वारा आप फिर सही राह पर चलने लगेंगे। आप एक बात बताइए। इस वक्त आपकी आयु लगभग ५८ वर्ष की होगी। बच्चे कितने हैं आपके?

झामनदास बोले- जी, चार लरके और एक लरकी है। छोटा लरका २५ साल का है। उसका शादी इसी साल किया है।

वैद्यराज बोले- यानी सबके विवाह कर चुके हैं?

झामनदास बोले- जी हां।

वैद्यराज बोले- लड़के क्या करते हैं?

झामनदास ने बताया- सबसे छोटा तो एम.बी.ए. का कोर्स कर रहा है। तीनों बरे लरके अपने ही बिजनेस में लगे हुए हैं।

वैद्यराज ने कहा- यानी आप सभी ज़िम्मेदारियों से बरी हो चुके हैं। तो आप ऐसा कीजिए कि दोनों पति पत्नी वानप्रस्थी हो जाइए यानी गृहस्थ बने रह कर भी, काम काज करते हुए भी सांसारिक प्रपंच और लोभ मोह आदि को छोड़ने का अभ्यास करना शुरू कर दीजिए। एक सीमित समय तय कर लीजिए ताकि व्यापारिक कामकाज की जितनी देखरेख ज़रूरी हो उतना काम सीमित समय में ही किया करें बाक़ी समय में समाज सेवा के कामों में व्यतीत किया करें। अभी तक आप जो दान पुण्य और समाज सेवा के काम करते रहे उनको करने का आपका उद्देश्य दूसरा था। मेरा मतलब यह है कि आप दान पुण्य इस भावना से करते रहे हैं कि जो पैसा आप ब्लेक मार्केट और अन्य ग़लत तरीक़ों से कमा रहे थे उसका बेलेन्स बराबर हो सके और *आपकी आत्मा यह सन्तोष कर सके कि यदि आप अन्याय धन कमा कर बुरा काम कर रहे हैं तो स्कूल अस्पताल व धर्मशाला के लिए दान करके पुण्यकर्म भी कर रहे हैं।* समाज सेवा आप इस उद्देश्य से करते रहे कि आपका यश बढ़े, लोग आपको धर्मात्मा और समाज सेवी माने ताकि किसी को ऐसा शक भी न हो कि आप ब्लेक मार्केट करते हैं ग़लत धन्धे करते हैं यानी- *'रूबरू नफ़रत करो, चलता रहे परदे में काम'*। कहिए! मैं ठीक कह रहा हूँ न?

दुःख से बचाव

दुःख से बचने का एक मात्र उपाय है हर हाल में राज़ी रहने का स्वभाव रखना। सदा मन में यह भावना रखना कि हे परमात्मा! मैं किसी बात पर आपत्ति नहीं करूंगा, तू जिस हाल में रखेगा उसी हाल में तेरी इच्छा मान कर राज़ी रहूंगा। मैं हूं उसी में राज़ी जिसमें तेरी रज़ा है। मैं अपना काम करता हूं तू अपना काम कर। तू जब मुझे किसी भी काम को करने से नहीं रोकता और मैं अपनी मनमानी करता हूं तो तुझे कैसे रोक सकता हूं। इस प्रकार की भावना ही तुम्हें दुःख से व मानसिक सन्ताप से बचा सकती है। हर हाल में प्रसन्न रहना सीखो। यदि तुम धनवान हो और तुम्हारे धन से दूसरों का उपकार होता है तो ऐसी धनवान-अवस्था में सुख मानो। यदि तुम धनवान न होकर दरिद्र हो तो इसीलिए सुखी रहो कि तुम पर धनवानों की तरह हज़ारों चिन्ताओं, ज़िम्मेदारियों, और भयों का बोझ नहीं है। यदि तुम प्रसिद्ध नहीं हो तो इसी बात से प्रसन्न रहो कि तुम लोगों की ईर्ष्या, द्वेष, शत्रुता और स्पर्धा से बचे हुए हो। कहने का मतलब यह है कि यदि तुम चाहो तो हर परिस्थिति से उसकी अच्छाइयां ग्रहण कर सुखी रह सकते हो और दुःख से बच सकते हो। महाकवि दाग़ ने क्या खूब कहा है- आप की जिसमें हो मर्ज़ी, वह मुसीबत बेहतर। आपकी जिसमें खुशी हो, वह मलाल अच्छा है।

धन की महत्ता

नीति में कहा गया है कि पुत्र न हो तो घर सूना, मित्र न हो तो जीवन सूना, पत्नी न हो तो गृहस्थी सूनी, मूर्ख के लिए सब दिशाएं सूनी और पैसा पास न हो तो सब कुछ सूना सूना लगता है। दरिद्रता और मृत्यु, इनमें दरिद्रता अधिक दुःखदायी है। मरने का दुःख तो एक ही बार और थोड़े समय के लिए होता है मगर दरिद्रता तो पूरा जीवन ही दुःख से भर देती है। धन सम्पदा पास हो तो वही इन्द्रियां होती हैं पर तेज और उत्साह से भरी होती हैं, वही नाम होता है पर आदर से लिया जाता है, वही वाणी होती है पर लोग उसे सुनने के लिए उत्सुक रहते हैं पर यदि धन नष्ट हो जाए तो वही आदमी दो कौड़ी का हो जाता है। जिसके पास धन होता है वह अज्ञानी होने पर भी ज्ञानी, अकुलीन होने पर भी कुलीन, बोलना न जानने पर भी सुवक्ता और कुरूप होने पर भी देखने योग्य माना जाता है। जिसके पास धन होता है उसकी मित्रता हर कोई चाहता है, उसी को बन्धु-बान्धव भी चाहते हैं और वही अक्लमन्द माना जाता है। लोक परलोक का स्वामी ईश्वर है लेकिन संसार के कामकाज के लिए धन ही ईश्वर है क्योंकि इसी की शक्ति से संसार के सब कामकाज और व्यवहार चलते हैं।

लाजवन्ती देवी उदास और लज्जित मुद्रा में नज़रें झुकाए वैद्यराज की बातें सुन रही थीं। झामनदास भी वैद्यराज की बात सुन कर सिटपिटाये हुए बोले- जी हां, आप ठीक बात बोला है। हम समझता था कि ऐसा धरम-करम करके हम अपने पापों का बोझ थोरा हलका कर सकेगा नी।

वैद्यराज बोले- ऐसा नहीं होता। ***हमें अच्छे कर्म का अच्छा और बुरे कर्म का बुरा फल अलग-अलग भोगना पड़ता है।*** यह मामला आपके बही खाते की तरह नहीं है कि डेबिट और क्रेडिट एमाउन्ट को घटाने से जो रकम बचे सो ले-देकर हिसाब साफ़ हो जाए। कर्मफल का विधान तो ऐसा है कि अच्छे और बुरे कर्म एक दूसरे को कम ज्यादा नहीं कर सकते। ***उनका फल अलग-अलग ही भोगना पड़ता है।***

फिर एक बात ज़रा गहरे में सोचने की यह है कि आपने जो भी दान-पुण्य के कार्य किये, समाज सेवा के कार्य किये वे दरअसल हितकारी और शुभ कर्म ही थे पर पुण्य कर्म थे ही नहीं। आमतौर से माना यही जाता है कि ऐसे कार्य पुण्य होते हैं पर दार्शनिक व नैतिक दृष्टि से ऐसे कार्य पुण्य कर्म नहीं होते। ***पुण्य कर्म की परिभाषा तो यह है कि जो भी कार्य अनासक्त भाव से यानी बिना किसी कामना के सिर्फ़ परोपकार की दृष्टि से ही किया जाय वही पुण्य कार्य होता है।*** आपने जितने दान दिये समाज सेवा के कार्य किये वे सब यश, प्रशंसा और लोकप्रियता प्राप्त करने के लिए यानी कुछ पाने के लिए ही किये और ***जो भी काम कुछ पाने के लिए, विनिमय यानी एक्सचेन्ज करने के लिए किया जाता है वह व्यापार हो जाता है।*** आप व्यापारी हैं और व्यापार की तरह ही जैसे अपने धन्धे में पैसा लगाते हैं वैसे ही इन सामाजिक शुभ कार्यों में लगाते रहे। व्यापार में धन लगा कर आपने धन कमाया, इन कार्यों में धन लगा कर आपने यश कमाया, नाम कमाया। ***जहां का*** ***होती है उसे व्यापार कहा जाता है।*** आपने क किया और उसका फल भी पा लिया तो वह क क्षीण हो गया। ***अब आप इस ग़लतफ़हमी मे रहें कि आपने बहुत पुण्य अर्जित कर स्टाक क रखे हैं। आमतौर पर लोग ऐसा ही समझते*** कोई कहीं प्याऊ बनवाता है, कोई धर्मशाला बनव है या कहीं एक कमरा ही बनवाता है ***तो अ नाम का शिलालेख भी लगवा देता है ताकि कार्य से यश मिले।*** निर्माण कार्य अच्छा है नहीं क्योंकि समाज के उपयोग में आता है पर काम करने वाले के लिए यह काम पुण्य न व्यापार ही होता है। ऐसे काम ज्यादातर वे ही लो करते हैं जिनके पास अनापशनाप कमाई होती धन-सम्पदा होती है ताकि वे इस तरह के दान-पु करके अपने मन को यह सांत्वना दे सकें कि पुण्य कार्य करके अपने गुनाहों का बोझ हलक कर रहे हैं। आपने भी इसी नीअत से ये सब का किये ताकि लोग आपको धार्मिक, दानशील अ समाजसेवी समझें और आपकी ब्लेक मार्केटि और अनैतिक कार-गुजारियों की तरफ़ किसी क ध्यान न जाए। धर्म आचरण और पुण्य कार्य कर के लिए धन की नहीं, मन की भावना की ज़रूर होती है। निष्काम भावना करुणा, ममत्व की भाव की ज़रूरत होती है। ***पुण्य कार्य करने के लि धन का होना ज़रूरी नहीं।***

तो अब आप अपनी भावना और नीति क बदलें और वानप्रस्थ आश्रम का पालन क वानप्रस्थ का अर्थ बाबाजी होना नहीं बल्कि परिव में ही रहते हुए, संसार के बन्धनों को एक-ए करके खोलने, मोह का त्याग करने और घर में र कर ही वन में रहने के समान आचरण करने क अभ्यास करना है। अब आप सब तरफ़ से ध्या हटा कर अपने शरीर और स्वास्थ्य पर ध्यान दीजिए यदि अपने कारोबार की देखरेख करें भी, तो अप कर्तव्य समझ कर उसी प्रकार से कीजिए जैसे कि बैंक का मैनेजर अपने बैंक के कार्यों और लाख करोड़ों रुपये के काम काज अपनी ड्यूटी सम कर करता है। ***उसके स्ट्रांग- रूम में करोड़ों रुप होते हैं उसकी चाबी भी उसके पास होती है प वह यह भी जानता है कि वह उस धन का मालि नहीं है।***

आपका या किसी का भी धन दरअस उसका होता ही नहीं इसीलिए वह फल भी त देता है जब उस धन का त्याग किया जाता है ***धन का उपयोग उसको त्यागने में है।*** जोड़ क रखा हुआ धन तब तक धन साबित नहीं होता ज तक उसे खर्च न किया जाए। ***तो जिसे त्यागना ह हो, उससे मोह नहीं रखना चाहिए तभी मानसि क्लेश से बचा जा सकता है। संसार की स चीज़ें अन्त में हमें त्यागनी ही पड़ती हैं और वे स***

कंजूस न बनो

पार्जितानां वित्तानां त्याग एव हि रक्षणम्।
डागोदरसंस्थानां परीवाह इवाऽम्भसाम्।।

- चाणक्य नीति

कमाये हुए धन को व्यय करना ही उसकी रक्षा करना होता है जैसे तालाब के भीतर भरे हुए जल को निकालते रहने से पानी शुद्ध और पवित्र बना रहता है। (अन्यथा सड़ने लगता है।)

दान की ३ गतियां

दानं भोगो नाशस्तिस्रो गतयो भवन्ति वित्तस्य।
यो न ददाति न भुंक्ते तस्य तृतीया गतिर्भवति।।

- भर्तृहरि नीतिशतक

दान देना, उपभोग करना और नष्ट होना- धन की ये तीन ही गतियां हैं। जो न तो दान देता है और न धन का भोग करता है उसके धन की तीसरी गति होती है। (यानी वह धन नष्ट हो जाता है)

भी हमें त्याग देते हैं जैसा कि कहा गया है- अन्तहू तोहि तजेंगे पामर, काहे न तजे अबही ते। यानी अन्त में सब कोई तुझको छोड़ देंगे तो अरे मूर्ख मन! तू ***अभी से ही क्यों नहीं छोड़ देता। दुःख से बचने का यही एक मात्र उपाय है।***

आप बड़ें भारी कारोबारी आदमी हैं और दिन-रात काम काज के बोझ से दबे रहते हैं चिन्तित बने रहते हैं। ऐसे ही व्यक्ति चिन्ता, मानसिक तनाव और क्लेश का शिकार होकर अनिद्रा, एसिडिटी, अपच, क़ब्ज़ आदि व्याधियों से ग्रस्त होते रहते हैं। ***चिन्ता और मानसिक तनाव का सीधा असर नींद और पाचन क्रिया पर पड़ता है इसलिए खाते और सोते समय मन को शान्त और चिन्तामुक्त रखना बहुत ज़रूरी होता है।*** इसके लिए सुबह शाम आधा-आधा घण्टा मानसिक एकाग्रता का अभ्यास करके मन मस्तिष्क को शान्त व नियन्त्रित करने की क्षमता प्राप्त करना चाहिए। यह तरीक़ा शुरू-शुरू में तो ज़रा कठिन मालूम देता है पर जैसे जैसे अभ्यास बढ़ता जाता है वैसे-वैसे सिर्फ़ सरल ही नहीं आनन्ददायक भी हो जाता है। मैंने अभी जो उपाय आपको बताये हैं इन उपायों को मैं अनगिनत रोगियों को बता चुका हूं। चाहे वे व्यापारी रहे हों या सरकारी नौकर, ग़रीब मज़दूर रहे हों या धनवान रहे हों। सभी प्रकार और वर्ग के ऐसे रोगी स्त्री-पुरुषों को मैंने ये प्रयोग कराये हैं जो अनिद्रा, एसिडिटी और पाचन-संस्थान के विकारों से पीड़ित थे। आप यह जान कर आश्चर्यचकित होंगे कि ***जिन्होंने भी लगन के साथ प्रयोग किये वे बिना औषधि के ही स्वस्थ हो गये।*** आप भी पूरी निष्ठा और रुचि के साथ इन उपायों का पालन करेंगे तो प्राकृतिक रूप से रोग मुक्त होकर स्वास्थ्य लाभ कर सकेंगे। यह आप पर निर्भर होगा कि आप इतने सब उपाय करना पसन्द करते हैं या गोलियों, व दवाइयों के सहारे ही ज़िन्दगी की गाड़ी को खींचना पसन्द करते हैं।

झामनदास हाथ जोड़ते हुए बोले- पण्डितजी! हम कैसे अपने मन की बात बता सकता है कि हम आपका उपदेश सुन कर कितना खुश हुआ। हम पूरा कोशिश करेगा और आपका कहा मानेगा। हमारा वाइफ बहुत खुश है। यह तो शुरू से ऐसा ही बोलता आया है। हम ही हाय रुपया, हाय रुपया, करता रहा पर अब हम समझ गया है। अब इस नये मोर से अपना रास्ता बदल लेगा।

वैद्यराज बोले- बहुत खूब! तो अब मैं आपके लिए कुछ औषधियां भी लिख देता हूं जिन्हें कुछ समय तक यानी ज़रूरत रहे तब तक सेवन करते रहना, बाद में बन्द कर देना। यह आपका सौभाग्य है कि आपको लाजवन्ती देवी जैसी विदुषी, सुसंस्कृत और बुद्धिमती पत्नी मिली है। इनसे आपको इन उपायों का पालन करने में भरपूर सहयोग मिलेगा। क्यों लाजवन्ती जी, मैं ठीक कह रहा हूं न?

धन महिमा

यस्याऽर्थास्तस्य मित्राणि यस्याऽर्थास्तस्य बान्धवाः।
यस्याऽर्थाः स पुमांल्लोके यस्याऽर्थाः स च जीवति।।

- चाणक्य नीति

संसार में जिसके पास धन है उसी के सब मित्र होते हैं, उसी के सब बन्धु-बान्धव होते हैं, वही श्रेष्ठ पुरुष समझा जाता है और वही ठाट-बाट के साथ जीवन जीता है। (अर्थात् धन के बिना काम नहीं चलता)

गुणवान स्वर्ण

यस्यास्ति वित्तं स नरः कुलीनः स पण्डितः स श्रुतवान गुणज्ञः।
स एव वक्ता स च दंर्शनीयः ~~सर्वे गुणाः काञ्चनमाश्रयन्ते~~।।

- भर्तृहरि नीतिशतक

जिसके पास धन होता है उसे ही कुलीन समझा जाता है, उसे ही विद्वान, शास्त्रज्ञ और गुणी समझा जाता है, वही वक्ता है और वही दर्शनीय है। इससे ऐसा लगता है कि सारे गुण स्वर्ण में ही निवास करते हैं।

लाजवन्ती देवी प्रफुल्लित होकर बोलीं - जी हां, बिल्कुल ठीक कह रहे हैं।

वैद्यराज बोले - तो ठीक है अब मैं प्रिस्क्रप्शन लिख देता हूं।

वैद्यराज ने लेटरपेड उठाया और चिकित्सा विवरण लिखने लगे। लिखने के बाद उन्होंने काग़ज़ झामनदास को देते हुए कहा- लीजिए, पढ़ लीजिए।

झामनदास ने काग़ज़ ले लिया और पढ़ने लगे। लिखा था-

आपको बताये हुए सभी उपायों का पूरी दृढ़ता और इच्छा शक्ति के साथ नियमित रूप से पालन करते हुए निम्नलिखित औषधियों का सेवन करें-

सुबह के भोजन के बाद अविपत्तिकर चूर्ण ३ ग्राम मात्रा में ठण्डे पानी के साथ ३-४ दिन तक, एसिडिटी बढ़ने पर सेवन करें और लाभ होने पर बन्द कर दें। सुबह और शाम के भोजन के बाद धूतपापेश्वर का बना द्राक्षोविन २ चम्मच और झण्डू पंचारिष्ट दो चम्मच आधा कप पानी में मिला कर पिया करें। सुबह के भोजन के बाद १-२ केले खाया करें। शाम को हलका भोजन लिया करें। छिलके वाली मूंग की दाल प्रतिदिन अवश्य खाया करें। रात को सोते समय दूध में एक चम्मच शुद्ध घी डाल कर पिया करें। तीन बजे के आस-पास ५० ग्राम पेठा खाकर चाय या दूध पिया करें। यह पेठा भोजन के अन्त में एक टुकड़ा अवश्य खाया करें।

धन की उपयोगिता

धन की गति तीन ही हैं- दान, भोग और नाश। जो धन ज़रूरतमन्द को दान देने और अपने उपयोग में लेकर भोगने के काम नहीं आता वह तीसरी गति नाश को प्राप्त होता है। समय-समय पर जो धन परोपकार के लिए दान कर दिया जाता है और जो अपने जीवन निर्वाह की ज़रूरतों को पूरा करने व खाने पहनने में प्रयोग कर लिया जाता है उतना धन ही हमारा माना जाएगा शेष तो हम दूसरों के लिए जोड़-जोड़ कर रखते हैं। धन का संचय करना बुरा नहीं पर अति संचय करना बुरा है क्योंकि हमारे बाद संचित धन से दूसरे ही लोग मौज उड़ाते हैं। अगर धन का उपयोग दान में न किया जाए और न अपने उपयोग में ही खर्च किया जाए तो फिर धनवान का धनी होना सिद्ध ही नहीं हुआ। फिर धनी और निर्धन में फ़र्क क्या हुआ? क्योंकि पहले ने धन का उपयोग नहीं किया और दूसरा कर नहीं सकता। ऐसे कंजूस का धन उसका है इसका पता तभी चलता है जब उसके धन का नाश होने पर वह इसके लिए शोकाकुल होकर छाती पीटता है। धन का होना बुरा नहीं, उसका दुरुपयोग होना बुरा है और उपयोग ही न हो यह तो बहुत बुरा है। इस तरह यही सिद्ध होता है कि जो धन उपयोग में नहीं आता उसका होना, न होना बराबर होता है।

धन के गुण

धन में, अपने आप में न तो कोई गुण है न कोई दोष बल्कि यह सदुपयोग से गुण वाला और दुरुपयोग से दोष वाला होता है। धन के गुण दोष इस पर निर्भर करते हैं कि यह कैसे प्राप्त किया जाता है और कैसे खर्च किया जाता है। आवश्यकता से अधिक न तो धन प्राप्त करना अच्छा होता है और न खर्च करना क्योंकि इसके लिए बहुत दौड़धूप करनी पड़ती है बहुत पापड़ बेलने पड़ते हैं और जब बहुत धन मिल जाता है तो इसे चोरों से सुरक्षित रखने की चिन्ता में जान सूखती रहती है। साथ ही धन जब बहुत बढ़ जाता है तब उसके नशे में मति भ्रष्ट हो जाती है। ऐसों का कुछ धन तो चोर बदमाश और रिश्तेनाते वाले उड़ा लेते हैं, कुछ सरकार टेक्स के रूप में ले लेती है कुछ यार दोस्त हड़प जाते हैं, कुछ बीमारी और अन्य झंझटों में खर्च हो जाता है और जो बचता है वह बाद वालों के काम आता है। धन को इस तरह नष्ट होता देख ऐसे धनी को जैसा दारुण दुख होता हैं इसका अनुभव भुक्त भोगी ही जानता है। धन का सबसे बड़ा दोष यह है कि वह पराया होकर ही फल देता है यानी वह खर्च होकर ही उपयोगी सिद्ध होता है। आप सौ रुपये का नोट लेकर दिन भर बाज़ार में घूमते रहें पर उसे खर्च न करें तो उस सौ के नोट और रद्दी काग़ज़ में क्या फ़र्क रहा? अगर खर्च करते हैं तो सही खर्च करते हैं या फिजूल खर्च करते हैं या बुरा खर्च करते हैं इस पर ही धन का गुण या दोष निर्भर करता है। इससे सिद्ध होता है कि सिर्फ़ धन कमाना, धनवान होना और धन खर्च करना ही महत्वपूर्ण नहीं बल्कि इसको न्याय और श्रमपूर्वक कमाना, विवेक पूर्वक उपयोग करना और अति संचित न करना ही महत्वपूर्ण है। अन्यायपूर्वक प्राप्त किया गया धन शुभफलदायी नहीं होता क्योंकि यह जिस तरह से आता है उसी तरह से खर्च भी हो जाता है।

सोते समय पैरों के तलवों में शुद्ध घी लगवा कर हलके हलके मालिश करवाया करें। मन पसन्द कोई भजन या गीत या राग रागिनी का टेप चालू करके लेटे-लेटे सुना करें या कोई अच्छी पुस्तक पढ़ा करें। अन्त में शवासन की मुद्रा में लेट कर मन को एकाग्र कर सांस के आने-जाने पर ध्यान लगाएं। इस प्रकार के उपायों से स्वाभाविक ढंग से नींद आ जाती है।

रोज सुबह सेवन करने के लिए यह नुस्खा तैयार करवा लें- ब्राम्ही, सर्पगन्धा, जटा मांसी की जड़, शंखपुष्पी, भांगरा (भृंगराज) और वच इनको पंसारी की दूकान से सम मात्रा में लाकर कूट पीस कर महीन चूर्ण करके रख लें। इसे सिर्फ १-१ ग्राम मात्रा में सुबह शाम ठण्डे पानी के साथ सेवन करें। रात को सोते समय मिश्री मिला मीठा दूध १-१ घूंट करके पिया करें।

परहेज़- तले हुए, तेज़ मिर्च मसालेदार व्यंजन, अरहर की दाल, बेसन की चीज़ें और गरम प्रकृति के तथा मांसाहारी पदार्थों का सेवन न करें। एक माह बाद आकर मिलें।

इतना ही विवरण लिखा था काग़ज़ में। झामनदास ने काग़ज़ पढ़ कर पूछा- ये सब दवाइयां आपके यहां से मिलेंगी या बाज़ार से लेना होगा।

वैद्यराज बोले- अविपत्तिकर चूर्ण तो बैद्यनाथ, झण्डु, ऊंझा आदि द्वारा निर्मित बाज़ार में मिल जाएगा। द्राक्षोविन के निर्माता श्री धूत पापेश्वर लि. पनवेल वाले हैं। झण्डु पंचारिष्ट तो नाम से ही ज़ाहिर है कि झण्डु फार्मास्युटिकल वालों द्वारा बनाई जाती है। अब रहे ब्राह्मी सर्पगन्धा वगैरह, तो ये सब कच्ची जड़ी बूटी बेचने वाली दूकान पर मिल जाएंगी।

झामनदास ने फिर पूछा - यह पेठा क्या मावे वाला मिठाई होता है?

वैद्यराज बोले- नहीं, मावे वाला तो पेड़ा होता है। यह पेठा बनता है भूरे कुम्हेड़ा का जिसे अंग्रेजी में पम्पकिन, मराठी में कोहला, बंगाली में कुमड़ा और आपकी सिन्धी भाषा में पेठासाओ कहते हैं। आपने आगरा का पेठा खाया होगा। वही पेठा है यह। ***यह पित्त को शान्त करने के लिए बहुत लाभकारी होता है।***

झामनदास चकित होकर बोले- आप तो बहुत सी भाषाएं जानता है। हमारी सिन्धी भाषा भी जानता है क्या?

वैद्यराज ने सिन्धी भाषा में ही जवाब दिया - हाओ, मुखे सभहिं भाषायुंवणंदियुं आहिन ऐ संस्कृत अंग्रेज़ी, हिन्दी, मराठी, गुजराती, बंगाली ऐ पंजाबी भाषा जो माखे सुठो ज्ञान आहे ऐ थोड़ी थोड़ी तव्हाँ जी सिन्धी भाषा भी गालाए एं समझि वरदो आयां।

(जी हां, मुझे सभी भाषाएं अच्छी लगती हैं और संस्कृत अंग्रेज़ी, हिन्दी, मराठी, गुजराती बंगाली और पंजाबी भाषा का मुझे अच्छा ज्ञान है। थोड़ी-थोड़ी आपकी भाषा भी बोल समझ लेता हूं।)

झामनदास यह सुन कर सन्नाटे में आ गये क्योंकि उन्होंने लाजवन्ती देवी से अपनी मातृभाषा में इस ख्याल से बातचीत की थी कि पण्डितजी समझ न सकें। वे सिटपिटा से गये पर इस विषय में कुछ कहना उचित न समझ कर उन्होंने हाथ जोड़ कर वैद्यराज से कहा - बड़ा आनन्द हुआ आपसे मिल कर। अब यह और बता दीजिए कि आपकी सेवा में क्या फीस पेश करें।

वैद्यराज बोले- मैं चिकित्सा कार्य सेवा भाव से निःशुल्क ही करता हूं फिर भी आप कुछ देना ही चाहें तो मेरे सहायक वैद्य को ट्रस्ट के नाम से देकर रसीद ले लीजिए।

झामन दास बोले - ट्रस्ट कैसा?

वैद्यराज ने बताया - ऐसा है जी कि मैं ***किसी रोगी से फीस वगैरह लेता नहीं*** हूं फिर भी रोगी इस बात की ज़िद किया करते हैं कि शुल्क तो लेना पड़ेगा क्योंकि ***मुफ्त में इलाज कराना उन्हें अच्छा नहीं लगता।*** उनका कहना भी ठीक है पर मैं चूंकि निःशुल्क सेवा करने का संकल्प ले चुका हूं इसलिए मैं शुल्क लेने को तैयार नहीं होता। इस जद्दोजहद को समाप्त करने के लिए मैंने आयुर्वेद का विकास करने की एक योजना बनाई और एक ट्रस्ट क़ायम कर दिया। अब जो रोगी शुल्क राशि देते हैं उनसे सीधे इस ट्रस्ट को ही देने के लिए कह देता हूं। अतः आप भी जो देना चाहें सो मेरे सहयोगी वैद्य को दे दीजिए और उसकी रसीद प्राप्त कर लीजिए।

जी बहुत अच्छा- कह. कर झामनदास उठ खड़े हुए तो लाजवन्ती देवी भी खड़ी हो गईं और वैद्यराज को नमस्कार करती हुए बोलीं - पण्डितजी, आपने जो जो निर्देश और मार्ग दर्शन दिये हैं उनका ये पूरा-पूरा पालन कर सकें इसका मैं ख्याल रखूंगी और पूरी देखभाल करूंगी। एक माह बाद पुनः आपकी सेवा में उपस्थित होकर जो भी स्थिति होगी सो आपको बताएंगे। अब अनुमति दीजिए।

वैद्यराज भी उठ खड़े हुए और बोले- मेरी हार्दिक शुभकामना है कि आप दोनों स्वस्थ रहें, प्रसन्न रहें। एक माह बाद आप जब आएंगे तो झामनदासजी काफ़ी स्वस्थ स्थिति में होंगे ऐसा मेरा विश्वास है।

दोनों ने झुक कर वैद्यराज का अभिवादन किया और कक्ष से बाहर निकल कर सहयोगी वैद्य के पास पहुंचे। ट्रस्ट को एक हज़ार रुपये दान देकर रसीद प्राप्त की और कार में बैठकर महानगर के लिए रवाना हो गये।

(निरोगधाम अप्रेल ८७ अंक)

दोस्त मरने पे मेरे दादे वफ़ा देते हैं,
हाय किस वक्त मुहब्बत का सिला देते हैं।
- चकबस्त

खुशी के साथ रंजोग़म का भी एहसास लाज़िम है,
गुलों की शाख पर पत्ते नहीं, कांटे भी होते हैं।
- शीला सुरिन्दर

आंखों का दुरुपयोग मत कीजिए

गत जनवरी ९१ अंक में आप इस स्तम्भ के अन्तर्गत 'वाणी का दुरुपयोग मत कीजिए' विषय पर लेख पढ़ चुके हैं। अब पढ़िए 'आंखों के दुरुपयोग' के विषय में। आंखें हमारी पांच ज्ञानेन्द्रियों में से एक ऐसी ज्ञानेन्द्रिय है जो हमारा सम्बन्ध बाह्य संसार से बनाये रखती है। आचार संहिता में आंखों का कितना महत्वपूर्ण स्थान होता है यह जानने एवं समझने के लिए प्रस्तुत लेख पढ़िए।

गत जनवरी अंक में प्रकाशित लेख- ***'वाणी का दुरुपयोग मत कीजिए'***- पढ़ कर अनेक स्नेही पाठक-पाठिकाओं ने पत्र भेज कर इस लेख के प्रति अपनी पसन्दगी व्यक्त की है। इन पत्रों से प्रेरित होकर हमें ऐसा विचार आया कि क्यों न वाणी के दुरुपयोग-सदुपयोग की भांति ***आंखों के दुरुपयोग और सदुपयोग*** के विषय में भी थोड़ी चर्चा प्रबुद्ध और सुविज्ञ पाठक-पाठिकाओं की सेवा में प्रस्तुत करें क्योंकि वाणी से बोली जाने वाली भाषा की तरह ***आंखों की भाषा भी होती है।*** दरअसल हमारे आचार-विचार के विषय में ***आंखों का न सिर्फ़ विशिष्ट स्थान ही है बल्कि भारी योगदान भी है।***

संसार में तरह-तरह की भाषाएं बोली जाती हैं, अपने देश में ही कई भाषाएं प्रचलित हैं जिन्हें समझने और बोलने के लिए उनका जानकार और अभ्यस्त होना ज़रूरी होता है। कुछ भाषाएं ऐसी भी होती हैं जो मुंह से नहीं बोली जातीं बल्कि संकेतों से व्यक्त की जाती हैं जैसे मार्स कोड यानी टेलिग्राफिक सिगनल (गट्ट गर गट्ट गट्ट), झंडियों से किये जाने वाले संकेत जो जलपोत (पानी के जहाज़) पर प्रयोग किये जाते हैं, या कुछ ऐसे गुप्त संकेतों की भाषा जो जासूसों द्वारा गुप्त भाषा के रूप में प्रयोग की जाती है। ***इनमें से किसी भी भाषा को समझने और बोलने के लिए उस भाषा का ज्ञानी होना ज़रूरी होता है।***

लेकिन आंखों की भाषा ऐसी भाषा है जिसे समझने और व्यक्त करने के लिए ज़बान चलाना यानी बोलना और सुनना नहीं पड़ता, ***सिर्फ़ समझना और समझाना पड़ता है।*** यह भाषा ऐसी है जिसे किसी भी देश का और कोई भी भाषा बोलने - समझने वाला व्यक्ति समझ सकता है।

आप यदि क्रोध में हैं तो आपकी आंखें क्रोध की भाषा की अभिव्यक्ति करने लगेंगी, आप घृणा कर रहे हैं तो आपकी आंखों से घृणा टपकने लगेगी। आपके मन में करुणा,दया,स्नेह,भय,आश्चर्य, प्रीति, विरक्ति, उदासी, शोक, हर्ष आदि, ***जैसी भाव-दशा होगी वह आंखों से प्रकट होने लगेगी।*** यह काम न तो कोई दूसरी ज्ञानेन्द्रिय कर पाती है और न कर्मेन्द्रिय ही कर पाती है। ***यह सिर्फ़ आंखों का ही काम है जो अपनी भाषा-शैली में मन के भाव प्रकट कर देती हैं,*** अपना मौन सन्देश दे देती है। कोई आंखों का अन्धा हो तो बात जुदा है वरना कोई भी, किसी भी देश का, किसी भी भाषा को बोलने- समझने वाला व्यक्ति आंखों की भाव-भंगिमा को देख-समझ सकता है आंखों की भाषा को जान-समझ सकता है।

शायरों, कवियों और लेखकों ने आंखों के विषय में बहुत कुछ कहा है, खूब कहा है और बहुत गहराई के साथ कहा है। आंखों के सौन्दर्य की प्रशंसा करने के अलावा इनके दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक और रसात्मक पहलुओं पर भी बहुत कुछ कहा गया है लेकिन हमारा विषय चूंकि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित है यानी आहार-विहार और आचार-विचार की 'आचार-संहिता' से सम्बन्धित है लिहाज़ा हम आंखों के सौन्दर्य, आकर्षण या विविध रूपों के विषय में रोमाण्टिक चर्चा नहीं करेंगे बल्कि हमारे आचार-विचार और व्यवहार से सम्बन्धित पहलुओं के मामले में आंखों का और आंखों की भाषा का जो महत्व एवं उपयोग है उसी के विषय में पारिवारिक स्तर पर चर्चा करेंगे क्योंकि ***हमारी आचार संहिता से आंखों की भाषा का बहुत गहरा सम्बन्ध है।***

यूं तो स्त्री और पुरुष, दोनों की ही आंखों की भाषा उनके चरित्र और स्वभाव के अनुसार होती है पर ***स्त्रियां इस भाषा का उपयोग पुरुषों की***

२० गुण सीखो

सिंहादेकं बकादेकं शिक्षेच्चत्वारि कुक्कुटात्।
वायसात्पञ्च शिक्षेच्च षट शुनस्त्रीणि गर्दभात्।।

- चाणक्य नीति

शेर से और बगुले से एक-एक, गधे से तीन, मुर्गे से चार, कौए से पांच और कुत्ते से ६- ऐसे कुल २० गुण हम पशु-पक्षियों से सीख सकते हैं।

टिप्पणी - शेर का स्वभाव होता है कि कोई भी काम, छोटा हो या बड़ा, वह अपने ही बल-बूते पर करता है और कार्य पूरा किये बिना छोड़ता नहीं- ***यह एक गुण शेर से सीखना चाहिए।*** बगुला एकाग्रचित होकर पानी में खड़ा धैर्यपूर्वक मछली की राह देखता रहता है। धैर्य, एकाग्रता रखना- ***यह एक गुण बगुले से सीखना चाहिए।*** सभा काम करने में सदा तत्पर रहता है, गर्मी-सर्दी को सम्यक-भाव से सहता है और सदा मस्त रहता है- ***ये तीन गुण गधे से सीखना चाहिए।*** प्रातःकाल ठीक समय पर सूर्योदय से पहले जाग जाना, शत्रु से डट कर मुकाबला करना, मिल बांट कर खाना और कचरे में से भी अपना भक्ष्य खोज लेना- ***ये चार गुण मुर्गे से सीखना चाहिए।*** कौआ एकान्त में छिप कर भोग करता है, बहुत धैर्यवान होता है, सदा सतर्क रहता है, किसी का विश्वास नहीं करता और दूर से अपने लक्ष्य को पहचान कर तुरन्त झपट पड़ता है- ***ये पांच गुण कौए से सीखना चाहिए।*** कुत्ता कितना ही भूखा हो पर थोड़ा सा खाकर भी सन्तुष्ट हो जाता है, गहरी नींद सोया हो तो भी ज़रा सा खटका सुन कर ही चटपट जाग जाता है, अपने मालिक को बहुत चाहता है, गन्ध सूंघ कर कभी भूलता नहीं, समय पड़ने पर बहादुरी दिखाता है, बिना झोली के फ़कीर की तरह भिक्षा मांगने यानी रोटी के लिए घर-घर जाता है- ***ये छः गुण कुत्ते से सीखना चाहिए।*** इस प्रकार मनुष्य चाहे तो पशु-पक्षियों से ये २० गुण सीख सकता है। चाणक्य नीति में कहा है- ***'य एतान् विंशतिगुणानाचरिष्यति मानवः। कार्यावस्थासु सर्वासु अजेयः स भविष्यति'*** अर्थात् जो मनुष्य इन २० गुणों को अपने आचरण में धारण करेगा वह सब कार्यों में और सभी अवस्थाओं में सफल और विजेता रहेगा।

बुद्धिमान बनो

यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा शास्त्रं तस्य करोति किम् ।
लोचनाभ्यां विहीनस्य दर्पणः किं करिष्यतिः ।।

- चाणक्य नीति

जो बुद्धिहीन है उसका कल्याण शास्त्र भी नहीं कर सकते जैसे कि आंखों से विहीन अन्धे व्यक्ति के लिए दर्पण का होना व्यर्थ ही होता है। दर्पण की चमक उसकी आंखों को ज्योति नहीं दे सकती।

पृथ्वी पर भार

येषां न विद्या न तपो न दानं न चाऽपि शीलं न गुणो न धर्मः ।
ते मर्त्यलोके भुवि भारभूता मनुष्यरूपेण मृगाश्चरन्ति ।।

- चाणक्य नीति

जिन मनुष्यों के पास न विद्या है, न तप है, न दानशीलता है, न शील है, न गुण है, न धर्म है, ऐसे मनुष्य इस पृथ्वी पर भार-रूप पशु ही हैं जो मनुष्य के रूप में विचरा करते हैं। (अर्थात् उनका मनुष्य होना व्यर्थ रहता है।)

अपेक्षा ज्यादा करती हैं और बड़ी सफलता के साथ करती हैं। पुरुषों की बात जुदा है पर स्त्रियां कुछ मामलों में, कुछ अवसरों पर वाणी से काम न लेकर आंखों की भाषा से ही काम लेना पसन्द करती हैं क्योंकि ***नारी-सुलभ लज्जा और संकोच के कारण कुछ बातें वे मुंह से नहीं कह पातीं तो आंखों की भाषा से कहती हैं।*** भावदशा की सही-सही अनुभूति या अभिव्यक्ति, भाषा से नहीं, अनुभव करने-कराने से होती है, भाषण से नहीं मौन से होती है, वाणी से नहीं आंखों से होती है इसलिए जब भी कोई व्यक्ति (स्त्री या पुरुष) अधिक भावुक, भावविभोर और हर्ष या शोक की भावना के अतिरेक की स्थिति में होता है ***तब उसकी वाणी अवरुद्ध हो जाती है, वह अवाक और स्तब्ध हो जाता है,*** ऐसी स्थिति में वह मुंह से कुछ बोल नहीं पाता पर तब भी उसकी आंखें अपनी भाषा में भावदशा की अभिव्यक्ति कर देती हैं। चूंकि पुरुषों के मुक़ाबले में स्त्रियां ज्यादा संवेदनशील, भावुक, कोमल और संकोची स्वभाव वाली होती हैं लिहाज़ा जहां पुरुष अपने वाचाल, मुखर, निस्संकोच और पुरुषोचित स्वभाव के कारण अपनी बात मुंह से कहने में सक्षम होता है ***वहां स्त्रियां मौन रह कर आंखों की भाषा का प्रयोग करती हैं*** और भावावेश की अधिकता में वे आंखों की भाषा का उपयोग करना भी पसन्द नहीं करतीं बल्कि एक क़दम और आगे बढ़ कर अनुभूति का आनन्द लेने के लिए ***आंखें बन्द कर 'आत्मलीन' हो जाती हैं। यह 'ध्यान' को उपलब्ध होने का एक ढंग है जिसमें भाषा या संवाद की ज़रूरत नहीं होती, सिर्फ़ आनन्द का अनुभव करना ही बाक़ी रह जाता है।*** यह मुद्दा हमारे लेख के विषय से बाहर है इसलिए इस पर ज्यादा चर्चा करना मुनासिब नहीं। हम सिर्फ़ स्त्री-पुरुष के द्वारा ***आंखों के उपयोग (सदुपयोग और दुरुपयोग) से सम्बन्धित आचार-संहिता के विषय में ही चर्चा करेंगे।***

स्त्री-वर्ग के मामले में आंखों की भाषा का बहुत भारी महत्व है जो आचार-संहिता से बहुत गहरे तक जुड़ा हुआ है। आंखों की भाषा का प्रयोग करने के मामले में चूंकि स्त्री-वर्ग स्वभावतः ही दक्ष होता है लिहाज़ा उसे दूसरे की, खासतौर पर पुरुषों की आंखों की भाषा समझने में ज़रा भी कठिनाई नहीं होती। ***पुरुषों की नज़र पहचानने में स्त्रियां बहुत कम ग़लती करती हैं।*** आंखों की भाषा समझ कर जहां वे पुरुष के स्वभाव, चरित्र और विचारों को फ़ौरन भांप लेती हैं वहीं अपनी आंखों की भाषा से अपने स्वभाव, विचार और चरित्र का परिचय भी दे देती हैं इसलिए स्त्री और पुरुष, दोनों को ही, आंखों की भाषा का उपयोग करते समय अच्छी आचार-संहिता के अनुसार शिष्टता, शालीनता और नैतिकता का पूरा पालन करना चाहिए। वे इस भ्रम में न रहें कि वे मुंह से कुछ बोलें नहीं तो उनकी भावना प्रकट नहीं होगी। ***आंखें मन का भेद खोल देती हैं यह बात याद रखनी होगी।***

जैसे मधुर, शिष्ट और प्रियवाणी बोलना शिष्ट आचरण का अंग होता है ***उसी प्रकार आंखों की भाषा भी शिष्ट और शालीन रहनी चाहिए।*** आंखों का मन से गहरा सम्बन्ध होता है। रहीम कवि ने आंखों को मन्त्री और मन को राजा कहा है यथा- ***'मन सौं कहां रहीम प्रभु, दृग सौं कहां दिवान। देखि दृगहिं जिन आदरै, मन तेहि हाथ बिकान*** यानी आंखें जिसे देख कर मोहित हो जाती हैं मन उसी पर मोहित हो जाता है। दिल के पास तो आंखें होती नहीं जो खुद देख पाता ***इसीलिए 'प्रेम' को अन्धा कहा गया है क्योंकि प्रेम दिल से होता है और दिल खुद देख नहीं पाता।*** दिल बोल भी नहीं पाता क्योंकि उसके पास वाणी नहीं होती तो वह वाणी का काम भी अपने 'मन्त्री' नेत्रों से ही लेता है ***इसलिए यदि हम आंखों को मन की वाणी कहें तो ग़लत नहीं होगा।***

मन आंखों का भरोसा भी करता है और अनुसरण भी, साथ ही अपनी भावना की अभिव्यक्ति भी आंखों के माध्यम से ही ज्यादा सही एवं प्रभावशाली ढंग से करता है क्योंकि कई बार वाणी वैसी भाषा नहीं बोल पाती जैसी मन की भावना होती है। कुटिलता, धूर्तता, मजबूरी या लोभ के वश में होने से ***कई बार मन की भावना और मुंह से कही गई बातों में बड़ा फ़र्क होता है।***

आंखों की भाषा चूंकि मन की भाषा होती है इसलिए इस भाषा का सीधा असर सामने वाले के मन पर होता है और वाणी द्वारा बोले गये शब्दों से भी ज्यादा होता है। आंखों की भाषा, भाव-भंगिमा और चितवन से जो प्रभाव पड़ता है ***उसे हम 'आंखों की शक्ति', 'आंखों का लिहाज़' या 'आंखों की शर्म' कह सकते हैं।*** यह प्रभाव हमारे व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन में भारी महत्व रखता है। इन तीनों पहलुओं पर संक्षिप्त चर्चा करते हैं।

व्यक्तिगत रूप से, कई तरह से, आंखों का दुरुपयोग किया जाता है जो ***हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा आचरण को दूषित करने वाला होता है।*** आंखों का अतियोग, हीनयोग और मिथ्यायोग होना इनका दुरुपयोग करना है। ज्यादा टी.वी. और सिनेमा देखना; ज्यादा तेज़ रोशनी में या बहुत कम रोशनी में काम करना जहां शारीरिक तौर पर आंखों को नुकसान पहुंचाता है वहां बुरा दृश्य देखना या किसी दृश्य को बुरी नीअत से देखना मानसिकता को दूषित करने वाला होता है ***जो हमारे आचरण और चरित्र यानी आचार-विचार को भ्रष्ट करने वाला होता है।*** आपने एक शब्द सुना या पढ़ा होगा - लुच्चा। यह शब्द हिन्दी के 'लोचन' से बना है। लोचन माने आंख होता है। बुरी नज़र से देखने वाले को 'लुच्चा' कहा जाता है। ***नज़र उसी की बुरी होती है जिसकी भावना बुरी होती है, इरादे बुरे होते हैं।*** ऐसा व्यक्ति दुष्ट, धूर्त और नीच होता है इसलिए ऐसे दुर्गुण वाले व्यक्ति को 'लुच्चा' कहा जाता है। यदि कोई बुरी नज़र से देखता है ***तो वह आंखों का दुरुपयोग करता है।*** वह अच्छी चीज़ को भी बुरी नज़र से देख कर उस चीज़ का मज़ा बिगाड़ देता है यानी वह चीज़ तो अच्छी होती है पर देखने वाले की नज़र में जो खोटी भावना होती है उस खोटेपन से देखने वाले की नज़र दूषित हो जाती है ***जबकि उस चीज़ का कुछ नहीं बिगड़ता जिसे बुरी नज़र से देखा जाता है।*** हालांकि एक शायर साहेब ने अच्छी चीज़ को भी बुरा ठहराते हुए एक शेर कहा है -

ख़ूब सूरत भी क्या बुरी शै है, जिसने डाली, बुरी ज़र डाली' लेकिन पूरे अदब और लिहाज़ के ाथ हम शायर साहेब के दृष्टिकोण के प्रति अपनी असहमति व्यक्त करते हैं क्योंकि हमारी नाचीज़ राय में ***खूबसूरती बुरी शै नहीं होती बल्कि देखने वाले की नज़र में अगर खोट हो तो नज़र ही बुरी हो जाती है।*** आंखों के विषय में हम भी यही इशारा कर रहे हैं कि किसी को भी बुरी नज़र से देख कर ***आंखों का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए।*** आंखों की भाषा शालीन और मधुर होनी चाहिए। आचार संहिता के अनुसार ***'आंखों की शक्ति'*** अपने से छोटों के लिए, ***'आंखों का लिहाज़'*** बराबरी वालों के लिए और ***'आंखों की शर्म'*** का प्रयोग अपने से बड़ों के प्रति किया जाता है। इसे ज़रा समझें।

आंखों की शक्ति के प्रभाव का प्रयोग माता-पिता को अपनी सन्तान के प्रति, गुरु को शिष्यों के प्रति और परिवार के वयस्कों को अपने से छोटी उम्र वालों के प्रति करना चाहिए। बचपन से ही यानी शुरू से ही उनके प्रति इस ढंग से व्यवहार करना चाहिए कि छोटी उम्र से ही वे आंखों की भाषा, आंखों के इशारे और आंखों के आदेश को न सिर्फ़ समझने ही लगें ***बल्कि इनका पालन करने के अभ्यस्त भी हो जाएं और मन से राज़ी रह कर खुशी-खुशी पालन किया करें।*** जैसा कि अभी हमने कहा कि आंखों का सम्बन्ध मन से रहता है और आंखों की भाषा मन की भाषा होती है अतः आपके मन की भावना और भाषा, आपकी आंखों के माध्यम से, सामने वाले के मन तक उसकी आंखों के माध्यम से न सिर्फ़ पहुंचती ही है ***बल्कि उसे प्रभावित और सम्मोहित भी करती है*** इसलिए माता-पिता को अपनी आंखों की शक्ति से ही अपनी सन्तान को इस तरह से प्रभावित और नियन्त्रित करके रखना चाहिए कि वे उनके अनुशासन का खुशी-खुशी पालन करते रहें इसी को बड़ों के द्वारा छोटों के लिए प्रयोग की जाने वाली 'आंखों की शक्ति' और छोटों के द्वारा बड़ों के प्रति की जाने वाली 'आंखों की शर्म' कहते हैं। ***इन दोनों स्थितियों का सही तालमेल बड़ों और छोटों के बीच बना रहे तो क्या कहने!*** इंस स्थिति को बनाने और इसका निर्वाह करने का दायित्व बड़ों का है छोटों का नहीं ***क्योंकि छोटे तो कच्ची मिट्टी के समान होते हैं। उन्हें आप जैसा ढालना चाहें ढाल सकते हैं।*** यदि आप नहीं ढालेंगे तो वे संगति और वातावरण के प्रभाव से जैसे ढलना चाहेंगे वैसे ढल जाएंगे। आप अपनी दुनियादारी और रोज़मर्रा के कामों में उलझे रह कर यदि इस ओर से उदासीन बने रहे ***तो बच्चे अपने ढंग से ढलते जाएंगे और उनके संस्कार मज़बूत होते जाएंगे*** यानी कच्ची मिट्टी पक कर मज़बूत घड़े जैसी हो जाएगी जिसे फोड़ा या यूं ही छोड़ा तो जा सकता है पर उसके आकार-प्रकार को बदला नहीं जा सकता। यही वजह है कि किसी-किसी पिता को अखबार में ऐसी विज्ञप्ति प्रकाशित करने के लिए मजबूर हो जाना पड़ता है कि मेरा पुत्र मेरे कहने में नहीं है इसलिए मैं उसके किसी भी व्यवहार और लेन-देन के लिए ज़िम्मेदार नहीं हूं। ***ऐसी नौबत क्यों आती है इस पर ज़रा विचार करें।***

यदि माता-पिता अपनी ***'आंखों की शक्ति'*** का सही उपयोग करें और शैशवकाल से ही बच्चों के लालन-पालन तथा शिक्षा-दीक्षा के प्रति सतर्क रह कर आंखों से ही उन्हें प्रभावित, नियन्त्रित और अनुशासित रखने का निरन्तर प्रयत्न करें तो ***उनके बच्चे आंखों के इशारे और आंखों की भाषा समझने के अभ्यस्त और आदी हो जाएंगे।*** और यह रहस्य आप ठीक से समझ लीजिए कि जो बच्चे आंखों से नियन्त्रण और अनुशासन में नहीं रखे जा सकते वे डांट-फटकार और मार-पीट करने से भी नहीं रखे जा सकेंगे ***बल्कि उलटे वे मुंहज़ोर, ढीट और निरंकुश ही हो जाएंगे।*** जो बच्चे आंखों के इशारे और आदेश का पालन नहीं करते उनसे मुंह से कहना पड़ता है, जो कहने पर भी नहीं मानते उन्हें डांटना फटकारा पड़ता है, जो डांट फटकार से भी नहीं मानते उनको मार-पीट कर दण्डित और त्रसित करके मानने पर मजबूर किया जाता है ***और जो इससे भी वश में नहीं आते वे नियन्त्रण और अनुशासन से बाहर हो जाते हैं।***

इस तरह बात बढ़ती जाती है बिगड़ती जाती है और माता-पिता के वश में, सिवाय दुःखी होने और पछताने के, कुछ नहीं रह जाता। ***इसलिए यह निहायत ज़रूरी है कि बच्चों के शैशवकाल से ही, 'आंखों की शक्ति' का प्रयोग करके, उन्हें 'आंखों की भाषा' को समझने और मानने योग्य संस्कार देना शुरू कर दिया जाए।*** चाणक्य ने इस विषय में बहुत अच्छा उपदेश दिया है।

लालयेत पञ्च वर्षाणि दश वर्षाणि ताडयेत्।

अर्थात् पांच वर्ष की आयु होने तक शिशु से लाड़ प्यार करते हुए स्नेहपूर्वक उसका लालन-पालन करना चाहिए ताकि उसके शरीर एवं बुद्धि का समुचित विकास हो सके, इसके बाद दस वर्ष तक उसे कठोर नियन्त्रण में रख कर उचित आहार-विहार एवं आचार-विचार के संस्कार देना चाहिए। ***५ वर्ष की आयु से लेकर १५ वर्ष की आयु तक के दस वर्ष बच्चे-बच्चियों के पूरे जीवन की बुनियाद का काम करते हैं।*** इस अवधि में अपनी आंखों की भाषा और शक्ति का सही इस्तेमाल करते हुए माता-पिता अपने बच्चों को ऐसा अभ्यस्त बना सकते हैं कि वे माता-पिता का आदर करते हुए आंखों की शक्ति का मान रखें। यदि उन्होंने अपने बच्चों को आंखों की भाषा को समझने और इसका पालन करने का अभ्यस्त बना लिया तो ***बच्चे स्वयं भी इस भाषा की शक्ति एवं उपयोगिता को समझ कर इसका सदुपयोग कर सकेंगे। न तो वे स्वयं ही उद्दण्ड, स्वेच्छाचारी और ढीट बनेंगे और न अपनी सन्तान को बनने देंगे।*** इस तरह केवल आंखों की भाषा की शक्ति का सदुपयोग करके अनुशासन और मान-मर्यादा का पालन करने की परम्परा बनी रह सकेगी। एक कहावत है कि ***ताले-चाबी की व्यवस्था तो शरीफ़ों की शराफ़त बरक़रार रखने के लिए की जाती है वरना चोर-डाकू तो ताले को तोड़ कर माल साफ़ कर देते हैं।*** इसी तरह आंखों की भाषा और शक्ति भी ताले की तरह है। यह ताला क़ायम रहे इसी पूरी फ़िक्र और कोशिश की जानी चाहिए। ***बच्चों को चोर-डाकू की तरह आपकी आंखों की शक्ति का ताला तोड़ने वाला मत बनने दीजिए।*** आंखों की यही भाषा

सोच विचार कर कार्य करो

कर्मायत्तं फलं पुंसां बुद्धिः कर्मनुसारिणी।
तथापि सुधयश्चाऽऽर्याः सुविचार्येव कुर्वते।।

- चाणक्य नीति

मनुष्यों को उनके कर्मों के अनुसार ही फल मिलता है और बुद्धि भी कर्मों के अनुसार ही काम करती है फिर भी विद्वान और सज्जन लोग भली-भांति सोच-विचार करके ही किसी भी कार्य को किया करते हैं।

बिना विचारे मत करो

सहसा विदधीत न क्रियामविवेकः परमापदां पदम्।
वृणुते हि विमृश्यकारिणं गुणलुब्धाः स्वयमेव सम्पदः।।

- किरात.

बिना ठीक से सोचे-विचारे किसी काम को सहसा ही शुरू नहीं करना चाहिए। अविवेक बहुत विपत्तियां उत्पन्न करने वाला होता है। गुणों पर अपने आपको समर्पित करने वाली सम्पत्तियां विवेकशील मनुष्य का स्वयं ही वरण कर लेती हैं।

सामाजिक स्तर पर लोक लाज बन जाती है और लोक लाज की वजह से भी कई कुकर्म, दुराचार और पापकर्म होते-होते रह जाते हैं। ***जो स्त्री-पुरुष वाक़ई चरित्रवान, ईमानदार और नैतिक सिद्धान्तों का खुशी-खुशी तथा सुदृढ़ता से पालन करने को राज़ी रहते हैं उनकी बात जुदा है*** पर जो लोग लोक-लाज की वजह से कुकर्म नहीं कर पाते या इस वजह से कि उन्हें ऐसा करने का मौक़ा नहीं मिला उन लोगों के लिए आंखों की शर्म और लोक लाज का होना एक पहरेदार की तरह ज़रूरी है ताकि वे बदचलनी न कर सकें। ***आदमी किसी भय से या लिहाज़ से या किसी भी कारण से बुरे काम न कर सके तो भी बुरा नहीं है शुभ ही है।*** यही काम पारिवारिक स्तर पर आंखों की शक्ति और आंखों की शर्म करती है और सामाजिक तथा राष्ट्रीय स्तर लोक- लाज तथा क़ानून के भय की भावना करती है।

परिवार के सदस्यों के प्रति, पड़ौसियों, परिचितों, मित्रों और रिश्तेदारों के प्रति तथा समाज एवं राष्ट्र के प्रति व्यवहार करते समय हमें लोक-लाज की इस भावना का ख्याल रखना होगा 'आंखों के लिहाज़' का ख्याल रखना होगा और इस नाजुक से बन्धन को मज़बूती से क़ायम रखना होगा। ***हमारे अन्दर ईश्वर की मौजूदगी का अहसास बना रहे और बाहर सांसारिक लोक-लाज का पालन करने का ध्यान बना रहे तो हम ग़लत और हानिकारक आचार-विचार कर ही नहीं सकते।*** दुराचरण करने वाले भीतर-बाहर की इन दोनों बातों को मानते नहीं या इनकी अवहेलना करते हैं तभी बुरे काम कर पाते हैं। न दिखने वाला सर्वव्यापी ईश्वर सब देख रहा है ऐसी भावना और मान्यता तथा दिखने वाले समाज के लोगों की आंखों की शर्म तथा लोक-लाज का लिहाज़ रखना- ये दो ही गुण ऐसे हैं जो हमें बुरे विचार करने से रोक सकते हैं, बुरे काम करने से रोक सकते हैं और ***हमारे पूरे जीवन को पतन एवं विनाश की खाई में गिरने से रोक सकते हैं।***

अब अन्त में, दो शब्द नई पीढ़ी के अपने प्यारे बच्चों के लिए भी लिखते हैं जो कि आने वाले समय में २१ वीं सदी के नागरिक बनने वाले हैं। जैसे यह बड़ों का कर्तव्य है कि वे अपनी आंखों की भाषा और शक्ति का सही-सही प्रयोग, अपने से छोटों के प्रति करें उसी प्रकार ***छोटों का भी यह परम कर्तव्य है कि वे अपने से बड़ों का आदर करते हुए 'आंखों की शर्म' का पूरा-पूरा ख्याल रखें।*** यह कार्य उनके लिए ही नहीं बल्कि सबके ही लिए भला सिद्ध होगा।

एक कहावत है कि जो बिना कहे ही समझ ले वह देवता (अन्तर्यामी) होता है, जो कहने से समझ ले वह मनुष्य होता है और जो कहे-कहे भी न समझे वह पशु होता है। ***इसका मतलब यह हुआ कि जो इशारे में बात को समझ ले वह अति बुद्धिमान होता है,*** जो खुलासा करके कहने पर समझ ले वह सामान्य बुद्धि का मनुष्य होता है पर जो कहने पर भी न समझे वह पशु के समान मूर्ख होता है। और इतना तो आप भी जानते ही होंगे कि इशारा या तो हाथ से किया जाता है या आंखों से। ***हम यहां आंखों की इसी भाषा के विषय में आपको कुछ उपयोगी बातें बता रहे हैं।***

एक उदाहरण से अपनी बात शुरू करते हैं। एक व्यक्ति जो मुम्बई शहर कई बार हो कर आया हो, वहां की स्थितियों से भली भांति परिचित हो और ***आपका स्नेही, विश्वसनीय और शुभचिन्तक भी हो*** यदि मुम्बई के विषय में वह कुछ आपको बताए या कोई सलाह दे तो आप उसे मान लेंगे या नहीं? यदि तो आप मान लेते हैं तो उसके अनुभव से लाभ उठा सकेंगे और भटकने से, परेशानियों से तथा समय और पैसा बर्बाद करने से बच जाएंगे और यदि आप नहीं मानते हैं तो तकलीफ़ भी उठाएंगे, पैसा व समय भी नष्ट और हो सकता है कि किसी संकट में भी जाएं। ***आपके माता-पिता आपसे ज्यादा दुनि देख चुके हैं,*** दुनिया के रंग-ढंग देख चुके हैं लम्बा अनुभव रखते हैं साथ ही आपके विश्वसनीय और शुभचिन्तक तो हैं ही, ***फिर जैसी नेक सलाह और भला कौन दे सकता*** वे जो कुछ भी कहेंगे आपके भले के लिए कहेंगे लिहाज़ा आपको उनकी आज्ञा का पा करना ही चाहिए, उनके अनुशासन का पालन क ही चाहिए और ऐसा कोई भी काम नहीं क चाहिए जो मर्यादा और शिष्टता से विपरीत ऐसा तभी हो सकता है जब आप उनकी इच्छा और आज्ञाओं को जान-समझ कर, उचित रूप आचरण भी करेंगे। ऐसा करने के लिए आप उनकी आंखों की भाषा समझनी होगी और ही आचरण करना पड़ेगा जो इस 'आंखों की श को बनाए रखे यानी ***आप ऐसा कोई काम करें जिससे आपकी नज़रें शर्म से झुक जा आपको नीचा देखना पड़े।*** नीचा देखना या अपमानित होना तभी सम्भव होता है जब 'आंखों की शर्म' का ख्याल नहीं रखते, बड़े की आंखों की भाषा नहीं समझते और तभी सम हैं जब हमें डांट-फटकार पड़े भला बुरा कहा ज और बातों से भी बात न बनें तो लातों से मन जाए क्योंकि ***लातों के भूत बातों से नहीं मान*** जैसा कि अभी हमने कहा कि जो इशारे में सम ले वही समझदार होता है वरना पशु होता है। क्या बनना चाहेंगे? इन्सान या पशु? ***ज़ाहिर है आपका जवाब होगा कि इन्सान बनना चाहें*** इन्सान और पशु में सिर्फ़ विवेक का, ज्ञान का कर्म-स्वातन्त्र्य का फ़र्क होता है। चूंकि आप इन्स हैं विवेक शील है और कर्म करने को स्वतन्त्र तो ***आपको इन्सान की तरह से ही आचरण क चाहिए ताकि आपको अपमान या अवहेलना सामना न करना पड़े।*** यदि आप 'आंखों की श बनाये रख कर आचरण करेंगे तो सबके प्यारे प्रशंसित व्यक्ति बने रहेंगे तथा आपका जीवन उन्न की सीढ़ियों पर चढ़ता चला जाएगा। आशा आप हमारी बात समझ चुके होंगे क्योंकि ***हम भी कुछ कह रहे हैं वह इशारे-इशारे में ही रहे हैं*** और आपके, सिर्फ़ आपके भले की बात रहे हैं।

इस तरह हमने बहुत संक्षेप में, कुछ इश मात्र करके, आंखों की भाषा की महत्ता एवं उपयोगि के सम्बन्ध में थोड़ी जानकारी प्रस्तुत की पाठक-पाठिका इस विषय में स्वयं भी गहराई सोच-विचार करें और इस जानकारी पर अमल रहे हैं। अब यह कहावत तो आपने सुनी ही हो कि समझदार को इशारा काफ़ी होता है। सम जाएंगे तो फ़ायदे में रहेंगे।

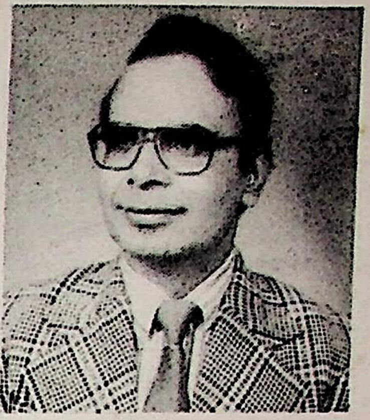
समय न चूकें

अज्ञानी लोगों की धारणा ऐसी होती है कि धर्म कर्म और भगवद्भजन तो बुढ़ापे की उम्र में किया जाता है, जवानी की उम्र में इन खूंसट बातों का क्या काम? जवानी चार दिन की है यह गई तो फिर ये मज़े कहाँ? पर ऐसे नादान यह भूल जाते हैं कि जो मज़े सिर्फ़ चार ही दिन के हों, उनके नशे में धर्म, कर्म और ईश्वरोपासना को आगे के लिए टरकाना कहाँ अक्लमन्दी है क्योंकि कल का क्या भरोसा? मौत न बूढ़ा देखती है और न जवान, बालक भी नहीं। नीति में कहा है कि पहली अवस्था में विद्या, दूसरी में धन और तीसरी अवस्था में परोपकार के लिए यत्न नहीं किया तो चौथी अवस्था में क्या कर सकोगे? जब तक शरीर निरोग और बलवान है, मृत्यु दूर है तब तक भले काम कर परोपकार-पुण्य संचित करना चाहिए, मर जाने पर क्या कर सकोगे? बुढ़ापे में भी आदमी वही सोचता व करना चाहता है जिसका वह आदी हो चुका होता है। जीवन भर भोगविलास और बदचलनी करने वाला बुढ़ापे में अपने आप को बदल नहीं पाता भले ही मजबूरी के कारण कुछ कर न पाता हो। बुद्धिमानी इसी में है कि पहली अवस्था यानी बाल्यकाल से ही अच्छे गुण, आचरण और ईश्वर भक्ति ग्रहण कर अपनी उन्नति का यत्न करना चाहिए।

आज का बढ़ता हुआ रोग

कैंसर चिकित्सा के विषय में
उपयोगी जानकारी

□ सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर विशेषज्ञ
डॉ. सतीश शुक्ला से भेंटवार्ता



डॉ. सतीश शुक्ला

हिन्दी भाषी पाठकजगत के लिए कैंसर रोग के विषय में प्रामाणिक, विस्तृत और उपयोगी जानकारी विस्तृत रूप से प्रस्तुत करने के लिए यह विवरण धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है। विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं सुप्रसिद्ध एवं सिद्धहस्त सर्जन तथा कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश शुक्ला (Oncologist)। सम्प्रति आप महाराजा यशवन्त राव चिकित्सालय में सर्जन, शासकीय कैंसर हास्पिटल में कैंसर-स्पेशलिस्ट सर्जन तथा महात्मा गांधी मेमोरियल मेडिकल कालेज इन्दौर में प्रोफेसर पद पर कार्यरत हैं। इस छठी क़िस्त में कैंसर रोग की उचित, युक्तियुक्त एवं उपयोगी चिकित्सा के विषय में विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की जा रही है।

निरोगधाम के गत अंकों में, इस धारावाहिक लेखमाला के अन्तर्गत, 'कैंसर-लक्षण और कारण' (अप्रैल ९० अंक), 'कैंसर रोग की परीक्षण-विधि' (जुलाई ९० अंक), 'कैंसर से बचाव (अक्टूबर ९० अंक), 'कैंसर के विषय में भ्रमपूर्ण धारणाएं' (जनवरी ९१ अंक) और 'कैंसर चिकित्सा के विषय में आवश्यक जानकारी' (अप्रैल ९१ अंक) शीर्षक युक्त भेंटवार्ताओं का विवरण प्रस्तुत किया जा चुका है। अंग्रेज़ी भाषा में तो कैंसर के विषय में प्रचुर साहित्य उपलब्ध है पर हिन्दी भाषा में बहुत कम विवरण उपलब्ध होता है। इस लेखमाला की प्रस्तुति ने थोड़ी बहुत मात्रा में इस अभाव की पूर्ति करने की जो कोशिश की है उसे पाठक-पाठिकाओं ने पसन्द किया है। हमें तथा डॉ. सतीशजी शुक्ला को इस विषय में अनेक पाठक-पाठिकाओं के पत्र मिले हैं। ऐसे सभी पत्र प्रेषक - प्रेषिकाओं के प्रति हम अपनी ओर से एवं डॉ. सतीशजी शुक्ला की ओर से हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

इस अंक के लिए इण्टरव्यु शुरू करने से पहले हमने डॉ. सतीशजी शुक्ला से कुछ प्रश्न पूछे। ये प्रश्न हमने पाठकों के अनेक पत्रों में से चुन कर लिख लिये थे जो उन्होंने शंका समाधान हेतु लिख कर भेजे थे। डॉ. सतीशजी शुक्ला ने सभी प्रश्नों के युक्तियुक्त उत्तर दिये जो इण्टरव्यु से पहले प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

निरोगधाम – एक विशेष प्रश्न अधिकांश पत्रों में पढ़ने को यह मिला है कि क्योर ग्रुप (cure group) तथा अनक्योरेबल ग्रुप (Uncurable group) के विषय में ज़रा खुलासा विवरण दें कि कैंसर रोगों को इन दोनों ग्रुप्स (Groups) में किन आधारों पर विभाजित किया जाता है?

डॉ. सतीश शुक्ला - क्योर ग्रुप और अनक्योरेबल ग्रुप का वर्गीकरण रोग की स्थिति तथा अवस्था दोनों पर निर्भर रहता है। कैंसर कहां स्थित है और किस आकार का है यह रोग की स्थिति (Condition) का मामला होता है और रोग अभी किस अवस्था तक बढ़ चुका है यह रोग की अवस्था (Stage) का मामला होता है। इस विषय में पिछली बैठक में जहां तहां प्रसंग के अनुसार बताया जा चुका है फिर भी संक्षेप में इस प्रश्न का उत्तर देता हूं।

जैसा कि मैं बता चुका हूं कैंसर रोग की चार अवस्थाएं होती हैं और मोटे रूप से दो यानी प्रारम्भिक अवस्था (Early stage) और बढ़ी हुई विलम्बित अवस्था (Late stage)। ***रोगी की सही तरीक़े से सही चिकित्सा यदि प्रारम्भिक अवस्था में ही कर दी जाए तो उस रोगी को कैंसर रोग से हमेशा के लिए मुक्त किया जा सकता है।*** अगर देर करके लेट स्टेज में रोगी चिकित्सा कराएगा तो उसे ठीक करने की भरपूर कोशिश करने पर

सावधान ! कैंसर किसी को भी हो सकता है!!

हिन्दी भाषी पाठकों को कैंसर रोग के विषय में प्रामाणिक, तथ्यपूर्ण वैज्ञानिक और युक्तियुक्त ढंग से, अधिक से अधिक एवं आवश्यक विवरण देने के लिए यह लेखमाला धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही है ताकि पाठकगण इस रोग के विषय में अनभिज्ञ न रहें और उनमें शरीर, स्वास्थ्य और आयु की रक्षा करने के प्रति रुचि एवं जागरूकता पैदा हो सके। गत पांच अंकों में 'कैंसर रोग के कारण और लक्षण', 'रोग परीक्षण विधि', 'कैंसर से बचाव', 'कैंसर के विषय में भ्रमपूर्ण धारणाएं' एवं 'कैंसर चिकित्सा के विषय में आवश्यक जानकारी' शीर्षक युक्त लेख प्रकाशित किये जा चुके हैं।

चिकित्सा सम्बन्धी थोड़ा विवरण गत ग्रीष्म ऋतु अंक में दिया जा चुका है आगे का विवरण इस अंक में प्रस्तुत कर रहे हैं। किसी भी रोग की चिकित्सा करना और रोगी को रोग से मुक्त कर ***स्वस्थ कर देना बहुत बड़ी ज़िम्मेदारी का काम होता है*** और जब मामला कैंसर जैसे भयानक एवं कष्ट-साध्य बल्कि अधिकांश मामलों में असाध्य रोग का हो ***तब तो यह ज़िम्मेदारी और भी बढ़ जाती है और यह ज़िम्मेदारी सिर्फ़ डॉक्टर की ही नहीं, रोगी की भी होती है।*** रोगी यदि चिकित्सक का अनुशासन माने, पथ्य-अपथ्य का सख़्ती से पालन करे और नियमपूर्वक औषधि का सेवन करे तो ही रोग से मुक्त हो सकता है। आजकल का रहन-सहन, खानपान और वातावरण ऐसा हो गया है कि किसी भी (ज्ञात अथवा अज्ञात) कारण से किसी भी व्यक्ति को कैंसर रोग हो सकता है ***अतः हमें अपने स्वास्थ्य रक्षा के मामले में लापरवाह और अनजान नहीं रहना चाहिए।***

भी उसे क्योर ग्रुप में नहीं माना जा सकेगा यानी उसे रोग से मुक्त करके ज्यादा लम्बी ज़िन्दगी नहीं दी जा सकेगी। उसे भले ही एक वर्ष के बजाय पांच साल का जीवन मिल जाए ***लेकिन यह नहीं कहा जा सकेगा कि वह रोगी कैंसर के पंजे से बिल्कुल छूट चुका है।*** मैंने पिछली बार चार स्टेज बताई थीं - स्टेज क्र. १, २ एवं ३ और ४। इनमें तीसरी और चौथी स्टेज के रोगियों की चिकित्सा करके हम ५-७ साल की ज़िन्दगी देकर भी यह नहीं कह सकते कि वह बिल्कुल रोग मुक्त हो गया है। आज साइंस में भी चमत्कार होते हैं यानी अप्रत्याशित रूप से सफलता मिल जाती है लेकिन ऐसा अपवाद (Exception) के रूप में ही होता है जिसे सिद्धान्त नहीं माना जा सकता यानी सभी रोगियों के मामले में लागू नहीं किया जा सकता। एक रोगी को लाभ हो गया तो अन्य रोगियों को भी हो ही जाएगा ऐसी बात नहीं हो सकती। इसलिए, जैसा कि मैं बार-बार कह चुका हूं, जब भी किसी व्यक्ति को किसी तरह के ऐसे लक्षण, जिनकी चर्चा पहली बैठक के इण्टरव्यु में की जा चुकी है, प्रकट होते दिखाई दें तब ***ज़रा भी लापरवाही और विलम्ब न करके तुरन्त किसी योग्य और अच्छे चिकित्सक से परामर्श करके आवश्यक जांचों को करके यह मालूम कर लेना चाहिए कि बीमारी क्या है।*** सही उपाय और इलाज तभी किया जा सकता है जब निदान भी ठीक ठीक किया गया हो। यदि कैंसर होने की बात जल्दी जान ली जाए यानी अरली स्टेज (Early stage) में ही डिटेक्शन आफ डिज़ीज़ (Detaction of disease) कर लिया जाए तो उसकी स्थिति क्योर ग्रुप में आ सकती है। स्टेज- १ और स्टेज-२ में कैंसर को ठीक किया जा सकता है और लगभग ७०% से भी अधिक रोगियों को ५ से १० साल तक जीवन दिया जा सकता है लेकिन ऐसे रोगी लेट स्टेज (Late stage) में आएं तो उन्हें थोड़ी ज़िन्दगी भले ही दी जा सके पर वे क्योर ग्रुप में नहीं आ सकेंगे। जैसे हिन्दुस्तान में पाये जाने वाले दो प्रमुख कैंसर का मामला ले लें। इनमें एक तो है मुंह का कैंसर (Oral cancer) और दूसरा है गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) का कैंसर। ये दोनों प्रकार के कैंसर ७० से ७५% रोगियों में पाये जाते हैं। ये दोनों कैंसर क्योर ग्रुप में आ सकते हैं और इन्हें बिल्कुल ठीक किया जा सकता है ***बशर्ते इन्हें जल्दी जान लिया जाए और जल्दी इनका इलाज कर लिया जाए।*** इसके लिए हमें देश की जनता में जाग्रति और जानकारी पैदा करनी होगी। पिछले अंक में प्रकाशित इण्टरव्यु में हम इस मुद्दे पर काफ़ी चर्चा कर चुके हैं।

कुछ कैंसर ऐसे भी होते हैं जिनका प्रारम्भिक अवस्था (Early stage) में चला जाए और इलाज भी शुरू कर दिया जाए तो ***उन्हें क्योर ग्रुप में नहीं रखा जा सकता*** थायराइड, पेंक्रियाज़, गाल ब्लेडर, लिवर, यानी फेफड़े आदि में होने वाले कुछ कैंसर, में पाये जाने वाले कैंसर आदि। पेंक्रियाज़ में वाले कैंसर का तो अरली स्टेज में पता ही चल पाता। जब पेंक्रियाज़ में दर्द होने लगे जाइण्डिस हो जाए और जांच पड़ताल की जाए पता चलता है कि कैंसर है ***लेकिन तब तक का देर हो चुकी होती है।*** ऐसी लेट स्टेज में आपरे भी किया जाए तो ज्यादातर सफलता नहीं मिल ऐसी ही स्थिति लिवर और फेफड़े के मामले में इन सबको अनक्योरेबल ग्रुप में इसीलिए माना ज है कि इलाज करके यानी आपरेशन, रेडियम या कीमो थेरेपी करके ***हम रोगी को थोड़ी ज़िन्द तो दे सकते हैं पर बिल्कुल रोग मुक्त नहीं सकते।***

निरोगधाम - कुछ पत्रों में पूछा गया है कि व्य को कैसे पता चले कि जो लक्षण प्रकट हो रहे कैंसर के हो सकते हैं।

डॉ. सतीश शुक्ला - इस विषय में तो ह पहली ही बैठक में विस्तार से चर्चा की थी

Energic-31
एनर्जिक-31
FOR HEALTH AND STRENGTH VIGOUR AND VITALITY BUILDS UP STAMINA & RESISTANCE POWER GEARS UP NERVOUS SYSTEM

स्त्री पुरुषों के लिए
हर्बल टॉनिक

बहुमूल्य
जड़ीबूटियों व शुद्ध
शिलाजीत युक्त अनुभूत योग

- क्या आप अपने को स्वस्थ या वैसा चुस्त महसूस नहीं करते जैसा आप सोचते हैं।
- क्या आप गतिशील व्यक्तित्व शक्ति व स्वास्थ्य जीवन में स्फूर्ति व आनन्द चाहते हैं।
- आपके लिए पेश है हर दिन नई ताजगी देने वाला पौष्टिक योग एनर्जिक-31

एनर्जिक-31
स्वास्थ्यवर्धक कैपसूल

AVS निर्माता : आयुर्वेद विकास संस्थान
गाँधी नगर मुरादाबाद-244001

"सर्वत्र भारत में मेडिकल स्टोरों पर उपलब्ध"

आपने निरोगधाम के अप्रैल ९० अंक में प्रकाशित किया था। उस विवरण को पढ़ लेना चाहिए। संक्षेप में इतना इशारा फिर से किया जा सकता है कि शरीर में कहीं भी ऐसी गठान (Tumor) उठ आए जो बढ़ती रहे, दर्द या जलन करे या कहीं पर अप्राकृतिक ढंग से मांस वृद्धि (Growth) हो रही हो या किसी भी प्रकार की अस्वस्थता बराबर बनी रहे ***जो उचित इलाज करने पर भी ठीक न होती हो तो तुरन्त चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।*** चिकित्सक उचित जांच करके बता देगा कि बीमारी क्या है।

निरोगधाम - क्या निश्चित रूप से यह नहीं बताया जा सकता कि कैंसर होने के सही - सही कारण क्या होते हैं क्योंकि आपने पिछली बार बताया है कि तम्बाकू खाने से मुंह का और धूम्रपान करने से फेफड़े का कैंसर हो जाता है लेकिन ऐसे भी उदाहरण देखे गये हैं कि लोग बूढ़े होकर मरे और मरते दम तक तम्बाकू खाते रहे पर उन्हें कैंसर नहीं हुआ, धूम्रपान करते रहे पर उन्हें फेफड़े में कैंसर नहीं हुआ और उन्हें कैंसर हो गया जो न तम्बाकू खाते थे और न धूम्रपान करते थे।

डॉ. सतीश शुक्ला - ऐसा है कि दुनिया में अपवाद भी होते हैं लेकिन उनके आधार पर निश्चित नियम नहीं बनाये जा सकते क्योंकि उनकी संख्या बहुत ही कम होती है। जो बात बार-बार और अधिक मात्रा में घटित होती है फलित होती है उसको ही नियम या सिद्धान्त के रूप में मान लिया जाता है। कैंसर होने के निश्चित कारण तो विज्ञान अभी जान नहीं पाया है पर बार-बार अनुसन्धान और सर्वेक्षण करने पर जो परिणाम प्राप्त किये गये हैं उनके आधार पर ऐसा ही माना जा सकता है कि किन-किन कारणों और स्थितियों से कैंसर रोग होने की सम्भावना निर्मित हो सकती है। जिन कारणों और परिस्थितियों का होना कैंसर के रोगियों के मामलों में सर्वाधिक रूप से पाया गया उन कारणों और परिस्थितियों से कैंसर होने की सम्भावना निर्मित हो सकती है ऐसा मान लिया गया है। सभी को उनके ही भले के लिए यह जानकारी प्रस्तुत की जाती है प्रचार-प्रसार किया जाता है कि ऐसे कारणों और परिस्थितियों से बच कर रहना चाहिए क्योंकि इनसे कैंसर होने की सम्भावना बनती पाई गई है। बचाव करना बुरा नहीं होता (Prevention is better than cure) के अनुसार ***रोग के चंगुल में फंस कर इलाज कराने से तो यही अच्छा है कि रोग से बचाव किया जाए ताकि बीमार होने की नौबत ही न आए।***

निरोगधाम- बस, अनेक पत्रों में घुमा फिरा कर मुख्य रूप से ये ही २-३ प्रश्न पढ़ने को मिले थे जिनका उत्तर दिया जाना आवश्यक और उपयोगी समझ कर आपसे पूछ लिया। ऐसे तो ढेर सारे प्रश्न और भी पूछे गये हैं पर चूंकि उनके विषय में पिछले पांच बार के इण्टरव्यु के दौरान आप जहां तहां बता ही चुके हैं अतः उन प्रश्नों के उत्तर पुनः प्रकाशित करना ज़रूरी नहीं होने से नहीं पूछ रहे हैं। अब आप वहीं से चर्चा शुरू करें जहां से पिछली बार छोड़ी थी।

डॉ. सतीश शुक्ला - जी बहुत बेहतर, पिछली चर्चा हमने स्तन के कैंसर के विषय में बात करते हुए स्थगित की थी। कुछ बातें तो पिछले अंक में बताई जा चुकी हैं, कुछ शेष बातों की चर्चा करते हैं। आजकल ब्रेस्ट-कैंसर के मामले में यह ज़रूरी नहीं रहा कि पूरा स्तन ही काट कर अलग कर दिया जाए जब तक कि ऐसा करना ज़रूरी और हितकारी न हो। पहले सर्जन को यह देखना और समझना पड़ता है कि स्तन के साथ ऐसे कौन से अवयव जुड़े हैं जिन्हें निकालना ज़रूरी है या नहीं है। इसका विशेष विवरण पाठकों को बताना उपयोगी नहीं बल्कि एक तरह से उन्हें मतिभ्रम (Confusion) में डालना ही होगा। ***उनके लिए तो इतना जान लेना काफ़ी है कि अगर छोटी सी गठान होती है तो कुछ स्थितियों में उस गठान और स्तन के उतने भाग को निकाल देना पड़ता है*** और थोड़ी बढ़ी हुई स्थिति हो तो पूरे स्तन को निकाल देना पड़ता है और कुछ विभिन्न स्थितियों में स्तन के साथ ही आसपास के प्रभावित एवं जुड़े हुए अवयवों को भी निकाल देना पड़ता है। ***यह सभी निर्णय चिकित्सक, विशेषज्ञ और सर्जन करते हैं कि क्या करना ज़रूरी है और रोगी के हित में है।*** अगर बगल में भी कुछ गठानें हो जाएं जहां कि लिम्फनोड्स होते हैं तो पूरा भाग ही निकाल देना पड़ता है और फिर जांच करवाने पर पता चलता है कि वह भाग या गठानें कैंसर से ग्रस्त थीं या नहीं ताकि दूसरी तरह का इलाज शुरू किया जा सके। ***स्तन कैंसर को पहले ग्रुप में यानी क्योर ग्रुप में गिना जाता है क्योंकि विभिन्न उपायों से इसे लगभग बिल्कुल ठीक कर दिया जाता है।*** लेकिन इसमें रुग्णा स्त्री का पूरा सहयोग मिलना ज़रूरी है कि वह सतर्क रहे और स्वयं अपने स्तनों की जांच करके ***यह देखती रहे कि स्तनों में कहीं कोई गांठ तो नहीं हो रही है?***

निरोगधाम - स्तनों में गठान है या नहीं इसकी जांच महिलाएं स्वयं कैसे कर सकती हैं इस विधि पर थोड़ा प्रकाश डालें।

डॉ. सतीश शुक्ला - यह बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक विवरण है इसलिए इस विवरण को आप इण्टरव्यु से अलग एक बाक्स में प्रस्तुत करें

शिक्षाप्रद नीति वचन ✓

☐ इस जीवनकाल में और मृत्यु के बाद भी धर्म ही हमारा साथ देता है। अन्त समय में हमें सब छोड़ना पड़ता है और सब हमें छोड़ देते हैं, उस वक्त भी धर्म हमारा साथ देता है। नीति में कहा है- जीवन का मित्र आहार है, रूप का मित्र यौवन है, यौवन का मित्र पुरुषार्थ है, पुरुषार्थ का मित्र परोपकार है, रोगी का मित्र वैद्य है और मरने वाले का मित्र धर्म है।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से

☐ अनुचित आहार से पेट खराब होता है, आलस्य से दिन खराब होता है, कर्कशा स्त्री से रात खराब होती है, कटु भाषण से सम्बन्ध खराब होते हैं, लोलुपता से नीयत खराब होती है, अनियमितता से स्वास्थ्य खराब होता है, ज़रूरत से ज़्यादा धन हो तो बुद्धि खराब होती है और अपने कर्तव्यों का पालन न किया जाए तो पूरा जीवन ही खराब हो जाता है।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से

☐ खाया हुआ अन्न न पचने पर विष हो जाता है, अभ्यास न करने पर विद्या विष हो जाती है, वृद्ध पुरुष के लिए नवयुवा स्त्री का सहवास विष का काम करता है, घी और शहद समान मात्रा में मिलाने पर विष हो जाते हैं, कटु वचन से वाणी विष हो जाती है, तरुणी विधवा के लिए काम वासना विष हो जती है, विद्यार्थी के लिए आलस्य विष हो जाता है, कर्कशा पत्नी का साथ पति के लिए और पौरुषहीन पति का साथ पत्नी के लिए विष के समान होता है तथा अति करना सब जगह विष का काम करता है।

- 'स्वास्थ्य-रक्षक' पुस्तक से

☐ मनुष्य को दिन में ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए जिससे रात को चैन से सो न सके और न रात में ऐसा कोई काम करना चाहिए कि दिन में किसी को मुंह न दिखा सके। वर्ष के आठ मास ऐसा उद्योग करे कि वर्षा के चार मास सुखपूर्वक निर्वाह कर सके, युवाकाल में ऐसा आहार-विहार और आचार-विचार रखे कि वृद्धावस्था सुखपूर्वक कट सके और पूरे जीवन भर ऐसे कर्म करता रहे कि सुखपूर्वक मर सके और अगला जन्म सुखपूर्ण हो सके।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से

ताकि इस विवरण पर पाठिकाओं का ध्यान विशेष रूप से आकर्षित हो और इतने विवरण को वे अलग से पढ़ सकें। इसका शीर्षक दीजिए - ***अपने स्तनों की जांच स्वयं करें।*** कैसा रहेगा?

निरोगधाम - यह तो बहुत ही बढ़िया रहेगा। पाठक-पाठिकाएं पत्रिका में दिये गये बाक्स (कोष्ठक) के विवरण को न सिर्फ़ सबसे पहले पढ़ते ही हैं बल्कि बड़ी रुचि के साथ पढ़ते हैं और बहुत पसन्द भी करते हैं। आप विवरण बताइए हम इस विवरण को अलग बाक्स में ही प्रस्तुत करेंगे। *(डॉ. सतीश शुक्ला साहब ने जो विवरण बताया उसे नीचे बाक्स में प्रस्तुत किया गया है सो पढ़ लें। आगे का विवरण यहां दिया जा रहा है। - सम्पादक)*

डॉ. सतीश शुक्ला - यदि स्तनों की जांच महिला स्वयं न कर सके या यह न समझ सके कि अगर स्तन में कोई गांठ या गठानें हैं तो दूध की हैं या अन्य क़िस्म की, ***तो उसे फ़ौरन लेडी डॉक्टर को दिखा लेना चाहिए।*** अब हम कैंसर के कुछ क़िस्मों की चिकित्सा के विषय में चर्चा करते हैं।

कैंसर का एक ग्रुप चमड़ी के कैंसर (Skin Cancer) का होता है जिसमें कई तरह के कैंसर होते हैं। इन्हें हम मुख्य रूप से दो वर्गों में रख सकते हैं। एक वर्ग लो ग्रेड कैंसर का होता है जो धीरे-धीरे बढ़ता है और काफ़ी समय में नीचे भी फैलता है। यह बहुत कम परिस्थितियों में अपने स्थान से दूर तक फैल पाता है। दूसरे वर्ग का कैंसर आक्रामक (Virulant) क़िस्म का होता है जो होता तो चमड़ी में है पर बड़ी तेज़ी से शरीर के दूसरे भागों में फैल जाता है। पहले वर्ग के कैंसर में एक क़िस्म होती है जिसे एपीथेलियोमा (Epithelioma) **अथवा बेसल सेल कार्सिनोमा** (Basal Cell Carcinoma) कहते हैं जो कि त्वचा की ऊपरी परत से निकलता है जिसका एक बहुत बड़ा कारण सूरज की धूप का पड़ना होता है। यह कैंसर पश्चिमी देशों के गोरी चमड़ी वालों को ज्यादातर होता है क्योंकि उनकी त्वचा में मेलेनिन (Melanin) नामक वह तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं होता जो त्वचा को रंग प्रदान करता है। इस तत्व में एक विशेष गुण यह होता है कि अगर धूप में अल्ट्रा-वायलेट नामक किरणें होती हैं तो यह उनसे शरीर की रक्षा करता है। ***ईश्वर की प्रकृति का यह अद्भुत विधान देखिए कि जिन देशों में तेज़ धूप और भीषण गर्मी पड़ती है वहां के निवासियों की त्वचा का रंग भूरा या काला होता है जो धूप से त्वचा की रक्षा करता है।*** हमारे ग्रामीण दिन धूप में खेतों में काम करते हैं लेकिन धूप से बचाव काली त्वचा ही करती रहती है जबकि चमड़ी का व्यक्ति दिन भर धूप में रहे तो त्वचा झुलस जाती है सांवली पड़ जाती है। सफ़ेद चमड़ी वाला बहुत दिनों तक, लगातार अरसे तक धूप में बना रहे तो उसे एपीथेलि नामक कैंसर हो सकता है। यह कैंसर बहुत धीरे- होता है और सही इलाज करके हमेशा के लि ठीक भी किया जा सकता है। दूसरा कैंसर चम का मेलेनोमा (Melanoma) होता है। यह हमारे यहां कम और पश्चिमी देशों में ज्यादा जाता है। यह कैंसर ज्यादा खराब और खतरना होता है और इसका इलाज कठिन होता है।

एक तीसरा ग्रुप और भी होता है जो खून नलियों (Blood vessels) में होता है। इन नलि में बारीक-बारीक ट्यूमर्स होते हैं जिन्हें हेमनजे (Hemangioma) कहते हैं। ये ट्यूमर्स बे (Benign tumors) यानी न बढ़ने वाली छोटी- गठानें होती हैं जो कैंसर नहीं होतीं लेकिन इन एक वर्ग कैंसर का भी होता है जिसे हेमन ओसारकोमा (Hemangiosarcoma) क हैं। यह कैंसर खराब क़िस्म का होता है जो होने पर जल्दी से शरीर में फैल जाता है। इलाज के बाद भी ठीक नहीं होता इसलिए तीसरे वर्ग का कैंसर माना जाता है।

इस तरह मुख्य-मुख्य कैंसर की क़िस्मों चर्चा पूरी हुई अब चिकित्सा विधियों के विषय चर्चा शुरू करते हैं। कैंसर की चिकित्सा तीन प्र से की जाती है। एक-आपरेशन द्वारा। दो- रेडि थेरेपी (Radiotherapy) द्वारा यानी बिजली सेक द्वारा और तीन- कीमोथेरेपी (Chem therapy) यानी दवाइयों के द्वारा। एक चौ प्रकार की चिकित्सा पद्धति और शुरू हुई है जि इम्यूनोथेरेपी (Immunotherapy) कहते पहले, आपरेशन की उपयोगिता और आवश्यक के विषय में बताता हूं।

कैंसर का मुख्य और कारगर इलाज हमे से 'आपरेशन' करना ही रहा है। ५० के दशक तो मुख्य इलाज आपरेशन ही था। वैसे रेडि थेरेपी की शुरूआत सन् ४० के दशक में ही गई थी और सन् ४० व ५० के दशक में इस प्रयोग भी खूब होने लगा था लेकिन कैंसर चिकित्सा पद्धति में सर्जरी का ही प्रभाव ज्यादा हालांकि बिजली के सेक का उपयोग भी साथ-स होता रहा। सन् ६० के दशक में ऐसा पाया कि आपरेशन के बाद भी, कुछ समय बाद, फिर से पनपने लगता था, बिजली के सेक से उसे रोक पाना मुश्किल होने लगा था चाहे सेक रेडियम-नीडिल्स (Radium needles) किया जाए या गोल्ड नीडिल्स से या एक्यम (Acu

अपने स्तनों की जांच स्वयं करें

महिलाओं को अपने स्तनों की देखभाल करते हुए उनकी जांच भी करते रहना चाहिए कि इनमें कहीं कोई गांठ तो नहीं बन रही है। वैसे तो यह जांच हर कभी की जा सकती है पर कम से कम माह में एक बार तो अवश्य ही कर लेना चाहिए। यह जांच करना बहुत सरल काम है जिसकी विधि यहां प्रस्तुत की जा रही है।

(१) सीधे खड़े हो कर दाहिना हाथ ऊपर उठाएं और हाथ को कोहनी से मोड़ कर हथेली को सिर पर रख लें। इससे दाहिनी ओर का स्तन थोड़ा फैल कर ऊपर को उठ आता है। अब बायें हाथ की अंगुलियों को, दाहिने स्तन के ऊपर आहिस्ता से रख कर, धीरे-धीरे गोलाई में घुमाते हुए स्तन के हर भाग को हलके-हलके दबा कर यह जांच करें कि कहीं कोई गांठ तो नहीं है। हाथ की अंगुलियों को क्रम पूर्वक एक-एक भाग की तरफ़ ले जाएं। बाहरी भाग से भीतर के भाग की तरफ़, भीतरी भाग से बाहरी भाग की तरफ़, ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर की तरफ़ क्रमशः अंगुलियों को हलके-हलके दबाते हुए चलाएं फिराएं और गोलाई में घुमाते हुए स्तन के अग्रभाग (Nipple) तक ला कर धीरे से दबाते हुए गोल-गोल घुमाएं। इस विधि से टटोलने व दबाने से, अगर गांठ होगी तो मालूम पड़ जाएगी। इसी तरह बायें स्तन की जांच करने के लिए बायां हाथ उठा कर बायें हाथ की हथेली सिर पर रख कर दायें हाथ की अंगुलियों से जांच करें।

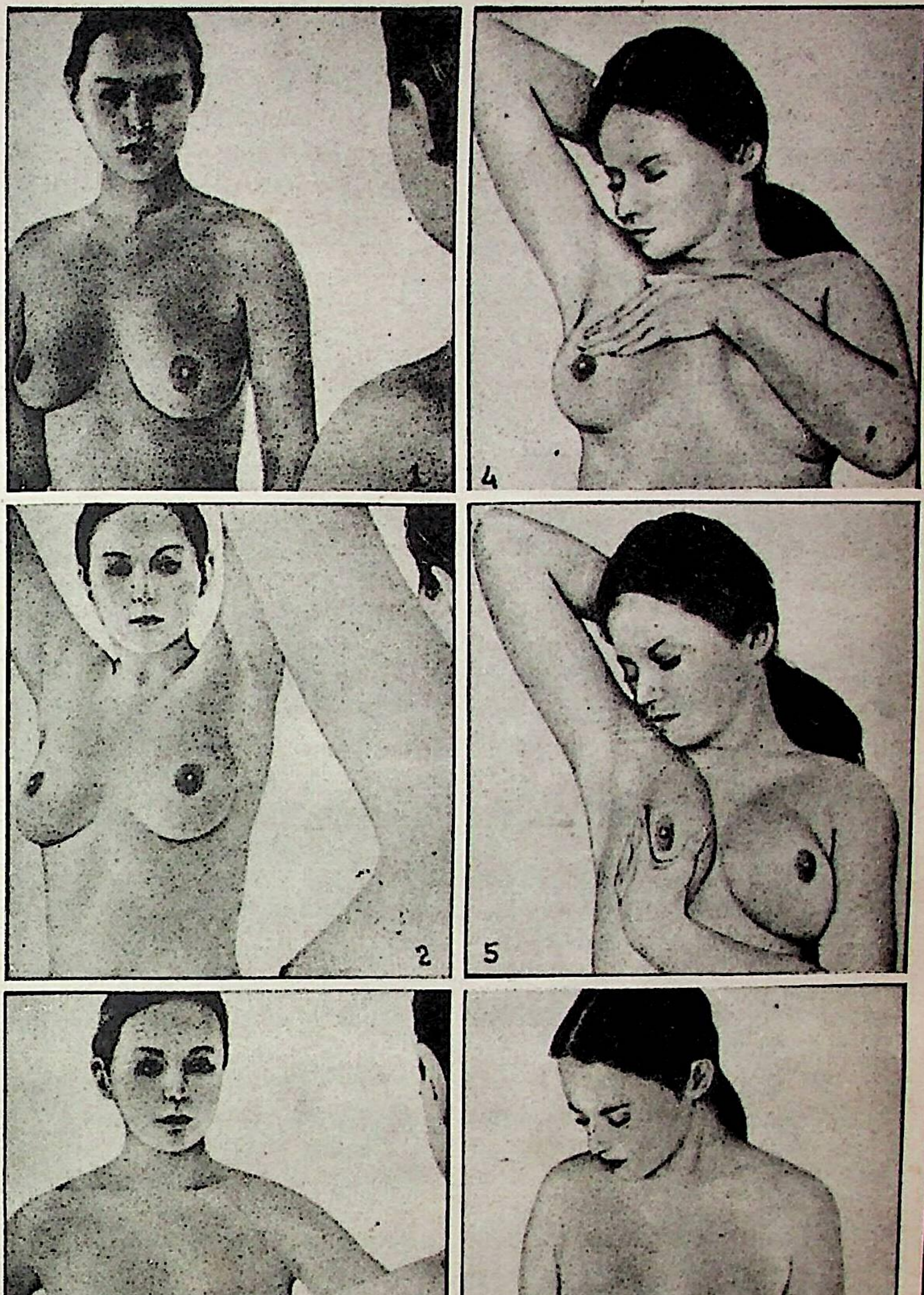
(२) अलग-अलग स्त्रियों के स्तनों की स्थिति, बनावट और आकृति अलग-अलग होती है जो उनके शरीर की रचना और स्थिति के अनुकूल ही होती है। कुछ स्त्रियों के स्तन छोटे और कुछ के बड़े, कुछ के नरम और कुछ के कठोर, कुछ के उठे हुए व कुछ के फैले हुए, कुछ के ढीले व लटके हुए और कुछ के भरे हुए व सुडौल होते हैं। सभी प्रकार के स्तनों की जांच करने की विधि यही है जो ऊपर बताई गई है।

(३) स्तनों में दूध की गठानें भी होती हैं जिन्हें देख कर चिन्तित या परेशान नहीं होना चाहिए। गर्भवती महिला, दूध पिलाने वाली महिला, दूध पिलाना बन्द कर देने वाली महिला, ज्यादा दूध आने पर स्तनों से दूध न निकालने वाली महिला के स्तन में दूध की गठानें हो जाया करती हैं। लेडी डॉक्टर से मिल कर दूध की गठानों को पहचाना और समझा जा सकता है। दूध से भरे स्तन बढ़े हुए प्रतीत होते हैं। ऐसी स्थितियों को लेडी डॉक्टर से सीख-समझ कर जांच कर लेना चाहिए और दूध की ही गठानें हों तो परेशान नहीं होना चाहिए, फिर भी प्रतिमाह स्तनों की जांच बराबर करते रहना चाहिए। दूध की गठानें खुद ब खुद बैठ जाती हैं।

Needles) आदि रेडियों धर्मी नीडिल्स से, किसी से भी किया गया हो। कोबाल्ट थेरेपी भी आई और उसमें भी कई तरह की मशीनें आ गई। ६० के दशक के खत्म होते-होते सर्जरी और रेडियो थेरेपी का उपयोग साथ-साथ या आगे पीछे किया जाने लगा ***क्योंकि ये दोनों पद्धतियां एक-दूसरे की पूरक साबित होने लगीं।***

कैंसर की अरली स्टेज, स्टेज-वन और स्टेज-टू की स्थिति में आपरेशन कर देना ज़रूरी भी होता है और उपयोगी भी। मुंह के कैंसर में भी अगर रोग अरली स्टेज में हो, कैंसर गाल, जीभ या होंठ में हो, एक या दो सेंटीमीटर का हो तो आपरेशन करके थोड़े अच्छे भाग के साथ निकाल देना ही अच्छा होता है। गले की नली यानी अन्न नलिका (Esophagus) में कैंसर वहां हो जहां यह नली खाने की थैली से जुड़ती है ***तो इसका सही इलाज आपरेशन करना ही है क्योंकि यहां पर रेडियो थेरेपी का प्रयोग उचित नहीं रहता।*** कार्सिनोमा-स्टमक (Carcinoma Stomach) यानी आमाशय के कैंसर में सही इलाज आपरेशन करना ही होता है। एक और कामन कैंसर होता है लायोमायोसारकोमा (Leiomyosarcoma) जो कि छोटी आंत में होता है। यदि सही ढंग से आपरेशन किया जाए तो इसे बिल्कुल अच्छा किया जा सकता है ***बशर्ते अरली स्टेज में ही आपरेशन कर दिया जाए।***

इसी तरह बड़ी आंत के कैंसर का अरली स्टेज में ही आपरेशन कर दिया जाए ***तो फिर किसी अन्य इलाज की ज़रूरत ही नहीं रहेगी।*** यह कैंसर यदि नीचे तक यानी मलाशय (Rectum) तक या गुदा-द्वार (Anus) तक जा पहुंचे तो बड़ा आपरेशन करके इसे निकाल दिया जाता है। गुर्दों (Kidney) के कैंसर, बच्चों को होने वाले एक कैंसर जिसे विल्म्स ट्यूमर (Wilms tumor) कहते हैं, जो कि बच्चे की किडनी (गुर्दे) में होता है, पेशाब की थैली (Bladder) में ट्यूमर-कैंसर हो; तो इन सभी स्थितियों में आपरेशन करना उपयोगी रहता है। प्रोस्टेट ग्लेण्ड के कैंसर और अण्डकोष (Testes) के कैंसर में भी यदि अरली स्टेज में ही आपरेशन कर दिया जाए तो कैंसर ठीक किया जा सकता है। यद्यपि अण्डकोषों का आपरेशन करने से ***पुरुष की यौन-क्षमता समाप्त हो जाती है पर जान तो बच जाती है न?*** अण्डकोष के कुछ कैंसर ऐसे भी होते हैं जो बहुत जल्दी शरीर में फैल जाते हैं। पैरों में, लिवर में या फेफड़ों में फैल जाते हैं और इसके फैलाव की जांच करके देखना पड़ता है कि यह कहां कहां तक फैल गया है। ***शुरू में ही रोगी को इसका चुनाव कर लेना चाहिए कि उसे यौनशक्ति चाहिए या ज़िन्दगी चाहिए। ज़िन्दगी नहीं रहेगी तो यौनशक्ति भी कहां रह पाएगी।*** इसलिए जल्दी से जल्दी अण्डकोषों का आपरेशन



दर्पण के सामने खड़े होकर दोनों हाथ कमर से सटा कर रखें और स्तनों की बनावट का निरीक्षण करें कि कहीं कोई विकृति तो नहीं दीख रही (चित्र क्र. १)। अब दोनों हाथ उठा कर हथेलियां सिर पर रख कर स्तनों को देखें कि स्तन उठे हुए एवं सुडौल हैं या नहीं। (चित्र क्र. २)। इसके बाद दोनों हाथ कमर पर रख कर स्तनों को देखें। (चित्र क्र. ३)। ये तीन मुद्राएं स्तनों की पुष्टता एवं सुडौलता की जांच करने के लिए होती हैं। अब चित्र क्र. ४, ५ एवं ६ को देख कर इन्हीं विधियों से और बगल के पृष्ठ क्र. ४६ पर प्रस्तुत बाक्स 'अपने स्तनों की जांच स्वयं करें' के अन्तर्गत दिये गये निर्देशों के अनुसार अपने स्तनों की जांच कर लिया करें।

करवा लेने में ही रोगी की भलाई है ताकि कैंसर अण्डकोषों से बाहर फैलने ही न पाये अन्यथा फिर आपरेशन से भी लाभ नहीं होगा। इसी तरह पेंक्रियाज़ में कैंसर हो और वहीं सीमित हो तब तो आपरेशन करना लाभकारी होता है पर अगर कैंसर पेंक्रियाज़ (Pancreas) से बाहर निकल कर पास के लिम्फ नोड्स या वेसिल्स में फैल चुका हो तो ***आपरेशन करना असम्भव हो जाता है।*** लिवर में कैंसर हो, सेकण्ड्री नोड्यूल हो, छोटा सा नोड्यूल हो तो आपरेशन द्वारा ठीक किया जा सकता है लेकिन प्रायमरी ट्यूमर यदि एक ही भाग में है तो ही आपरेशन द्वारा ठीक किया जा सकता है। मान लीजिए लिवर के दोनों भागों (Lobes) में प्राइमरी ट्यूमर चला गया है तो दोनों को निकाला नहीं जा सकता ***इसलिए आपरेशन नहीं किया जा सकता।***

गाल ब्लेडर (Gal bladder) यानी पित्त की थैली में भी कैंसर हो जाता है। पथरी के लिए आपरेशन करके थैली निकाल दी जाए और उसमें कैंसर भी रहा हो तो रोगी कैंसर से भी मुक्त हो जाएगा बशर्ते कैंसर थैली से बाहर नहीं गया हो।

कार्सिनोमा-सर्विक्स एवं मुंह का कैंसर, दोनों मिला कर लगभग ७०% हमारे देश में होता पाया जाता है और जिसका इलाज भी अब काफ़ी हद तक सम्भव हो चुका है लेकिन इन दोनों रोगों में, Early stage यानी प्रारम्भिक अवस्था में इलाज बहुत ज़रूरी है। कार्सिनोमा-सर्विक्स में स्टेज १ में यदि बिजली का सेक दिया जाए तो लगभग ७०% से ८०% रोगियों में पूर्ण सफलता मिलती है जबकि स्टेज-२ में बिजली के सेक के साथ आपरेशन भी होता है तो काफ़ी हद तक सफलता मिल जाती है लेकिन स्टेज ३ में कीमोथेरेपी और रेडियो थेरेपी यानी दवाइयों एवं बिजली का सेक दोनों करना उपयोगी होता है फिर भी इसे बहुत सफल चिकित्सा नहीं कह सकते।

मुंह के कैंसर (Oral Cancer) में यदि प्रारम्भिक अवस्था हो यानी १ या २ सेंटीमीटर के बराबर डायमीटर की गठान या छाला हो तो आपरेशन द्वारा उसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। इनमें कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जिनमें आपरेशन के बाद सेक करने पर सफलता ७० से ८०% पाई जाती है लेकिन स्टेज-२ में जहां गठान २ सेंटीमीटर से ज्यादा बढ़ चुकी हो, हड्डी या आसपास के अवयवों में फैल चुकी हो तब बिजली के सेक के साथ ही आपरेशन क्रिया भी करके रोग को काफ़ी हद तक थामा जा सकता है लेकिन कई प्रतिशत मामलों में इसके फिर से हो जाने (Recur) की सम्भावना भी बनी रहती है। अगर स्टेज-२ या स्टेज-३ में, गले की गठानों (Lymph nodes) में बीमारी फैल गई हो- तो बड़ा आपरेशन करके सारी गठानें एवं गले के अन्य भाग भी निकाल दिये जाते हैं जिससे रोग को थामने में बहुत सफलता मिलती है। ३० से ४०% लोगों में बीमारी पर सम्पूर्ण नियन्त्रण पाया जा सकता है बाक़ी अन्य प्रतिशत मामलों में, रोग के फिर से होने के लक्षण प्रकट होने पर दवाओं का उपयोग भी किया जाता है।

सबसे अहम बात तो यह है कि ये दोनों कैंसर, अरली स्टेज में होते हैं तब पूरी तरह से ठीक हो जाने की स्थिति में होते हैं लेकिन हमारी लापरवाही से इनकी अवस्था बढ़ जाती है और हर तरह का इलाज करने के बावजूद हमेशा शंकाएं और सम्भावनाएं बनी रहती हैं कि यह कब, किस रूप में, कितने समय में फिर से उग्र रूप धारण कर लेगा यह बताना मुश्किल होता है। ऐसी स्थिति में जिसे Recurrence यानी पुनरावृत्ति होना कहते है, इलाज का असर एवं सफलता का होना संदिग्ध ही रहता है। इसका कुल मतलब यह है कि इलाज से, चाहे वह बिजली का सेक हो, दवाइयां हों या अन्य इलाज हो, उसकी सफलता वैसी नहीं रहती जैसी कि प्रारम्भिक अवस्था में रहती है। यह इसलिए है कि कैंसर की गठान का बायलाजिकल बिहेवियर समय-समय पर अलग-अलग होता पाया जाता है।

मैंने इतने उदाहरण देकर यह तथ्य प्रस्तुत करने की कोशिश की है कि ***अगर कैंसर अरली स्टेज में हो, एक ही जगह केन्द्रित हो यानी फैला न हो तो आपरेशन करना बहुत ही उपयोगी पहला इलाज सिद्ध होता है।*** लेकिन अगर बढ़ चुकी है और कैंसर अपनी जगह से शरी अन्य भागों की तरफ़ बढ़ चुका हो, फैल चुक तो भी आपरेशन तो करना ज़रूरी होगा ही पर ***ही अन्य पद्धतियों जैसे रेडियो थेरेपी, कीमो का भी उपयोग करना ज़रूरी होगा और फि पूरी सफलता की गारण्टी नहीं रहेगी।*** मैं सा हूं कि आम पाठक-पाठिकाओं के लिए आप की महत्ता, उपयोगिता और आवश्यकता के वि में इतनी जानकारी देना ही पर्याप्त है। एक अंग के कैंसर के आपरेशन की विधि और उ प्रक्रियाओं की विस्तृत चर्चा करने से यह वि बहुत लम्बा हो जाएगा और पाठक-पाठिकाओं लिए उपयोगी भी नहीं होगा। बारीक तकनी जानकारी और आपरेशन सिस्टम की बातें मेडि स्टूडेंट्स के लिए ही उपयोगी हो सकती हैं वे मेडिकल कालेज में सीख ही लेते हैं क्या है आपकी?

निरोगधाम - आपका कहना ठीक है। हमें उतनी ही जानकारी प्रस्तुत करनी चाहिए जिसे जा सामान्य ज्ञान (General Knowledge) के रूप आमतौर पर सभी पाठक-पाठिकाओं के लिए ज़ भी हो और उपयोगी भी। हम कोई मेडिकल स की विधिवत् शिक्षा देने तो बैठे नहीं हैं। आपरेशन विषय में आप काफ़ी कुछ बता चुके हैं। अब पद्धतियों के विषय पर चर्चा कीजिए।

डॉ. सतीश शुक्ला - बिल्कुल ठीक, भी यही विचार था तो अब मैं रेडियोथेरेपी, कीमोथे और इम्यूनो थेरेपी के विषय में खास-खास सबके लिए जानने योग्य बातें बताता हूं।

रेडियो थेरेपी सेक करने को कहते हैं। इस ज़रूरत तब पड़ती है जब आपरेशन करने के भी या तो शरीर के कुछ भागों में कैंसर का प्र शेष रह गया हो ताकि उस प्रभाव को नष्ट कि जा सके या ऐसी सम्भावना हो कि कुछ समय कैंसर फिर से (Recur) लौट सकता हो। रेडि थेरेपी द्वारा कैंसर के शेष प्रभाव को समाप्त कर जाता है जिससे ***इस रोग के फिर से लौट आने सम्भावना बिल्कुल खत्म हो जाती है।*** और आजकल रेडियो थेरेपी पद्धति के प्रयोग के लिए कई नई आधुनिक मशीनें आ गई हैं, जिनमें वे दोष कमियां नहीं हैं जो आज से २५-३० वर्ष की मशीनों में थीं। मशीनों में बहुत सुधार कर ज्यादा से ज्यादा सूक्ष्म और सही ढंग से सेक योग्य बनाया गया है जिससे बहुत अच्छे परि प्राप्त होने लगे हैं इसलिए आपरेशन के बाद ***कैंसर को जड़मूल से नेस्तनाबूद करने के रेडियो थेरेपी के सेक का उपयोग करना रोगी लिए बहुत हितकारी सिद्ध हो रहा है।*** जैसे कि महिला को स्तन कैंसर स्टेज वन या स्टेज-टू में

✓ दुष्ट संगति

हमारा पतन होने में सर्वाधिक हाथ कुसंगति का होता है अतः भयानक जंगल में रहना अच्छा पर दुष्टों के साथ मित्रता और मेलजोल रखकर महलों में रहना अच्छा नहीं। पैदल चल लेना अच्छा पर दुष्ट घोड़े या खटारा वाहन पर सवारी करना अच्छा नहीं। वेश्या को पत्नी बना लेना अच्छा पर पत्नी का दुश्चरित्र होना अच्छा नहीं। बुद्धिमान शत्रु अच्छा पर मूर्ख मित्र अच्छा नहीं। निस्सन्तान होना अच्छा पर दुष्ट सन्तान का होना अच्छा नहीं। ईमानदारी, श्रम और सन्तोष के साथ साधारण जीवन जीना अच्छा पर बेइमानी, कुकर्म और तृष्णा करके ऐश्वर्यपूर्ण जीवन जीना अच्छा नहीं। समझदार और अनुभवी की डांट फटकार सुन लेना अच्छा पर मूर्ख और खुशामदी व्यक्ति से प्रशंसा सुनना अच्छा नहीं। दरअसल नरक में रहना अच्छा पर दुष्ट प्रकृति वाले व्यक्ति के साथ रहना किसी भी सूरत में अच्छा नहीं।

और आपरेशन करके उसका स्तन अलग कर दिया जाए तो उस वक्त तो आपरेशन से कैंसर ग्रस्त भाग हटा कर उसे रोगमुक्त कर ही दिया गया। वह महिला आपरेशन करवा कर चली जाती है तो लौटकर नहीं आती। गांव के मरीज़ अक्सर वापिस नहीं आते क्योंकि वे समझते हैं कि ***आपरेशन हो गया और कैंसर निकल गया अब डाक्टर के पास क्यों लौटना?*** लेकिन यह भी तो हो सकता है कि कुछ समय बाद उस महिला को फिर से कैंसर हो जाए और वह इसी मुग़ालते में रहे कि यह कोई दूसरी बीमारी हो रही है, ***बाक़ी कैंसर तो आपरेशन से ठीक हो ही चुका है।***

ऐसी पुनरावृत्ति न हो और कैंसर फिर से वापिस न हो इसी सुरक्षा के लिए आपरेशन के बाद भी रेडियो थेरेपी से थोड़े सेक करवा दिये जाते हैं। यही रेडियो थेरेपी की महत्ता और उपयोगिता है। जिस स्थिति में आपरेशन करना सम्भव न हो और अगर कर भी दिया जाए तो पूरी तरह लाभ करने की स्थिति न बन सके तो ***शेष कार्य पूरा करने में रेडियो थेरेपी सफल होती है और रोगी का जीवन निरापद हो जाता है।*** सेक करने से त्वचा में जलन होती है, कुछ दिन रोगी को असुविधा या पीड़ा भी होती है पर सेक पूरे होने के बाद कुछ ही दिनों में शरीर पहले जैसा स्वस्थ और सशक्त हो जाता है। सेक से त्वचा में जो जलन होती है उस पर आइण्टमेण्ट लगाने से आराम हो जाता है। ***इतने बड़े जानलेवा संकट से पीछा छुड़ाने के लिए यह तकलीफ़ सह लेना बड़ा सस्ता सौदा है।***

सन् ६० का दशक खत्म होने के बाद सर्जरी और रेडियो थेरेपी को संयुक्त रूप से प्रयोग करना रोगी के लिए बहुत हितकारी सिद्ध हुआ लेकिन धीरे-धीरे यह अनुभव होने लगा कि कई प्रकार के कैंसर में सिर्फ़ ये दो पद्धतियां ही रोगी को कैंसर से पूर्णतः मुक्त करा लेने में समर्थ नहीं हैं तो विज्ञान ने और खोजबीन की और ७० के दशक में कुछ औषधियों का प्रयोग भी शुरू कर दिया गया। औषधि के प्रयोग को 'कीमोथेरेपी' (Chemo therapy) कहते हैं। शुरू में दवाइयों का प्रयोग, रोग की बढ़ी हुई अवस्था (Advance Stage) में ही, तब किया जाता था जब आपरेशन और रेडियो थेरेपी का उपयोग करने के बाद भी फिर से कैंसर डेवलप होता पाया गया। या इलाज के लिए आये रोगी की जांच से पता चले कि रोग स्टेज-३ या स्टेज-४ यानी लेट स्टेज में पहुंच चुका है और आपरेशन करने लायक़ स्थिति नहीं है, बिजली के सेक से भी कोई विशेष लाभ होने की उम्मीद नहीं है। जब ***ऐसी एडवांस स्टेज में दवाइयों का प्रयोग कराने पर अच्छे परिणाम मिले तो कीमोथेरेपी भी उपयोग में ली जाने लगी।*** हालाकि ऐसे परिणामों का प्रतिशत काफ़ी कम होता था यानी २० से २५% मामलों में ही लाभ होता पाया गया। इसके बाद भी मरीज़ की स्थिति कोई बहुत अच्छी नहीं हो पाती थी बल्कि दवाओं के साइड इफेक्ट्स और रिएक्शंस ज्यादा होते थे जिससे मरीज़ को बहुत कष्ट सहना पड़ता था ***लेकिन मरता क्या न करता वाली बात थी।*** सन् ७० का दशक खत्म होते होते यह तथ्य सिद्ध होने लगा कि कीमोथेरेपी सिर्फ़ एडवांस स्टेज में ही नहीं बल्कि ज़रूरी हो तो अरली स्टेज में भी लाभप्रद सिद्ध हो रही है। आपरेशन और रेडियो सेक के बाद भी शरीर में कहीं कैंसर के कीटाणु बचे न रह जाएं इस दृष्टि से ६ माह से लेकर साल भर तक दवाइयों का सेवन कराया जाने लगा। अनुभव में ***यह तथ्य साबित हुआ कि रोगी को ५ या १० साल में फिर से कैंसर हो जाने की जो सम्भावना बनी रहती थी वह बिल्कुल नष्ट हो गई।*** इस तरह रोगी को निरापद और निःशंक रूप से लम्बी ज़िन्दगी जीने का अवसर मिलने लगा। यह बहुत बड़ी उपलब्धि थी। मिसाल के तौर पर सन् ७० के दशक में स्थिति यह थी कि स्टेज-वन या स्टेज टू की स्थिति में सिर्फ़ आपरेशन करके और थोड़े सेक करके रोगी को, लगभग ६०-७० प्रतिशत मामलों में, लगभग १० साल की ज़िन्दगी दी जाने लगी थी पर जो शेष ३० प्रतिशत रोगी बच जाते थे, उनकी क्या दशा होती होगी, यह नहीं मालूम होता था लेकिन साथ ही कीमोथेरेपी भी दी जाने पर अच्छे होने वालों का प्रतिशत ७० से बढ़ कर ८०-९०% तक पहुंच गया तब से कीमोथेरेपी भी कैंसर के इलाज में जोड़ ली गई। ***आपरेशन यद्यपि सबसे ज़रूरी होता है पर सिर्फ़ आपरेशन करना ही जब पर्याप्त नहीं होता तब*** उसके साथ रेडियो थेरेपी और कीमोथेरेपी को भी शामिल करना ज़रूरी हो जाता है। ***इस तरह कई मामलों में इन तीनों ही पद्धतियों का प्रयोग किया जाने लगा है।***

अभी-अभी एक चौथी पद्धति और शुरू हुई है जो अभी प्रारम्भिक परीक्षणों के दौर से गुंज़र रही है और बहुत हद तक अच्छे परिणाम देने वाली साबित हो रही है। इस पद्धति का नाम 'इम्युनोथेरेपी (Immunotherapy) है। इस पद्धति के अनुसार इंजेक्शन द्वारा कैंसर के कीटाणु को नष्ट करने वाले कैंसर-प्रतिरोधी कीटाणु बढ़ाये जाते हैं जैसे चेचक (Small Pox) के टीके बच्चों को लगाने पर उन्हें चेचक नहीं होती। इसी तरह हैजा, टी.बी. टाइफाइड, पोलियो आदि के प्रतिरोधी इंजेक्शन लगा कर इन रोगों के आक्रमण से रक्षा करने के सफल उपाय किये जाते हैं। शरीर में इन रोगों से लड़ने और स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए रोगप्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के उपाय करना 'इम्यूनालॉजी' है। इस पद्धति के प्रयोग से यह उपाय किये जा रहे हैं कि रोगी का शरीर कैंसर के आक्रमण को विफल करने में सक्षम बना दिया जाए। हो सकता है आगामी दशक में यह चौथी पद्धति इतनी सफल और प्रभावशाली सिद्ध हो जाए कि ***कैंसर विरोधी इंजेक्शन लगवा कर आदमी मूंछों पर ताव देकर दावे के साथ कह सके कि उसे भले ही कोई सा रोग हो जाए पर कैंसर नहीं हो सकता।*** अभी इस पद्धति का विकास ही किया जा रहा है और कुछ कैंसर प्रतिरोधी दवाएं (Antigen Sera) बनाने में सफलता भी मिली है इसलिए ऐसी आशा की जा सकती है कि ***आगामी कुछ वर्षों में यह पद्धति भी विश्वसनीय, लाभप्रद, निरापद और कैंसर से रक्षा करने वाली सिद्ध हो जाएगी।*** यदि ऐसा हो सका, जैसी कि उम्मीद भी है कि हो जाएगा, तो मनुष्य जाति एक बड़े भारी संकट में पड़ने से बच सकेगी।

आज सबसे ज्यादा ज़रूरत इस बात की है कि आम जनता को इस खतरे से आगाह किया जाए, जनता को यह जानकारी दी जाए कि यदि ज़रा भी किसी प्रकार के लक्षण किसी बीमारी के प्रकट हों ***तो इस मामले में न तो लापरवाही और देर की जाए और न ही ग़लत एवं अनधिकृत चिकित्सक से इलाज कराया जाए।*** व्यर्थ के अन्धविश्वासों, झाड़ाफूंकी और गण्डे-तावीज़ के चक्कर में भी नहीं पड़ना चाहिए क्योंकि इस चक्कर में बहुत समय नष्ट हो जाता है जिससे कोई लाभ तो होता नहीं, उलटे ***रोग का बल बढ़ जाता है और कई बार सिर्फ़ इस विलम्ब के होने के कारण से ही रोगी की स्थिति क्योर ग्रुप से निकल कर अनक्योर ग्रुप में यानी साध्य स्थिति से हट कर असाध्य स्थिति में जा पहुंचती है*** और काफ़ी पैसा बर्बाद करने पर भी सिवाय परेशानी के कुछ हाथ नहीं आता उलटे ***रोगी अपनी जान से हाथ धो बैठता है।*** हम इस चर्चा के माध्यम से यही कोशिश तो कर रहे हैं कि देश के नागरिकों को इस विषय की जानकारी दे सकें ताकि वे सावधान और सतर्क होकर ऐसा खान-पान और रहन-सहन यानी निरोगधाम की भाषा में ऐसा आहार-विहार न करें जिससे वे रोग से ग्रस्त हों और ईश्वर न करे अगर किसी को इस रोग के लक्षण प्रकट होते दिखें ***तो वह फ़ौरन इस मामले को ठीक से जान समझ ले और उचित कार्यवाही करने में एक दिन का भी विलम्ब न करे।*** बस, अब शेष चर्चा अगली बैठक में करेंगे।

इतना कह कर डॉ. शुक्ला साहब ने चर्चा रोक दी तो हमने उन्हें धन्यवाद देते हुए टेपरिकार्डर बन्द कर दिया। डॉ. सतीशजी शुक्ला का पता इस प्रकार है-

□ डॉ. सतीश शुक्ला
१०/१, न्यू पलासिया, इन्दौर

□ दुःखों को दूर करने की एक ही अचूक औषधि है- मन में दुःख की चिन्ता न करना।

- महाभारत

□ मन की दुर्बलता से अधिक भयंकर और कोई पाप नहीं। ***-स्वामी विवेकानन्द***

प्राणायाम द्वारा

स्वास्थ्य रक्षा-३

□ डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही इस लेखमाला के अन्तर्गत 'मानसिक रोगों से बचाव' विषय पर उपयोगी विवरण विस्तारपूर्वक प्रस्तुत किया जा रहा है। गत वर्ष के वर्षा ऋतु (जुलाई ९०) अंक से प्राणायाम के विषय में शुरू की गई इस लेख माला की अन्तिम क़िश्त इस वर्षा ऋतु अंक में प्रस्तुत कर इस विषय का समापन किया जा रहा है। इस लेख में प्राणायाम के विषय में पूछे गये कुछ प्रश्नों के उत्तर के साथ ही सुषुम्ना, इडा और पिंगला नाड़ी के विषय में संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत की जा रही है।

निरोगधाम के गत चार अंकों में प्राणायाम के विषय में विस्तृत रूप में उपयोगी जानकारी पढ़ कर कुछ युवक-युवतियों ने अपनी जिज्ञासाएं पत्र में लिख कर भेजी हैं और अपनी जिज्ञासाओं का समाधान प्रकाशित करने का अनुरोध किया है। ऐसे सभी पत्र-प्रेषक-प्रेषिकाओं की इच्छापूर्ति के लिए हम ऐसे पत्रों से कुछ अच्छे प्रश्न चुन कर यहां उत्तर सहित प्रस्तुत कर रहे हैं जो अन्य सभी पाठक-पाठिकाओं के लिए भी उपयोगी एवं ज्ञानवर्द्धक सिद्ध होंगे। प्रश्नोत्तर के बाद डॉ. (श्रीमती) घुई की भेंट-वार्ता प्रस्तुत की जाएगी।

□ अनेक पत्रों में पाया जाने वाला प्रश्न सबसे पहले प्रस्तुत करते हैं। प्रश्न है कि प्राणायाम किस समय करना चाहिए? कितनी देर तक करना चाहिए?

उत्तर- प्राणायाम प्रातःकाल या शाम को खाली पेट करना चाहिए। प्रातःकाल शौच-स्नान आदि से निवृत्त होकर, योगासन या व्यायाम (यदि करते हों तो) करने से पहले करना चाहिए। ***प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे यथाशक्ति बढ़ाना चाहिए, बलपूर्वक नहीं करना चाहिए।*** प्राणायाम करते समय चिन्ता रहित, एकाग्रचित्त और प्रसन्न मन रहना चाहिए। प्राणायाम सन्तुलित और नियमित अवधि का पालन करते हुए करना चाहिए। अ को घटाते बढ़ाते हुए प्राणायाम नहीं करना चा बल्कि जितना अभ्यास यथाशक्ति बढ़ा लें उस क़ायम रहना चाहिए।

□ इस प्रश्न के बाद, दूसरे क्रम पर आने वा प्रश्न है- यदि प्राणायाम सिखाने वाला योग्य गुरु अ प्रशिक्षक न मिल सके तो क्या प्राणायाम सम्ब पुस्तकों या आपकी पत्रिका में दी गई विधि को समझ कर प्राणायाम का अभ्यास किया जा स है? ऐसा करने पर किसी प्रकार की हानि होने सम्भावना तो नहीं होगी?

उत्तर- कहा तो यही जाता है कि प्राणा का अभ्यास किसी योग्य योगाचार्य से प्रशि लेकर ही करना चाहिए पर ***यह बात हमें*** ज ***व्यावहारिक नहीं लगती*** क्योंकि अगर ऐसा ही म जाए तो फिर ग्रन्थों में तथा पत्र-पत्रिकाओं (निरोगधाम में भी) योग आसन और प्राणा की विधियां प्रस्तुत करना दो कौड़ी का हो जाए इन दोनों विषयों से सम्बन्धित ***जो क़ीमती*** अ ***महंगा साहित्य अब तक प्रकाशित हुआ है,*** हो ***है तथा आगे भी होगा वह सब व्यर्थ हो*** जाए हमारे विचार से ऐसी बात चेतावनी के लिए दृष्टि से कही गई होगी कि ***लोग लापरवाही काम न लें, इस विषय को रोज़मर्रा के*** अ ***मामलों जैसा न समझें,*** किताबों या पत्रिकाओं दी गई विधि पढ़ कर भी ठीक से समझे बिना न हो जाएं यानी इस विषय को हलकेपन से न यह बात भी हो सकती है कि पुस्तकों पत्र-पत्रिकाओं में दिया गया विवरण ही प्रामा और युक्ति युक्त न हो, अधिकृत एवं अनुभवी व्य द्वारा प्रस्तुत किया हुआ न हो तो उस विवरण अनुसार अभ्यास करना हानिकारक हो जा आजकल ऐसा हो भी रहा है कि वक्त की म और ज़रूरत का फ़ायदा उठाने के लिए कई लेख और प्रकाशक स्वास्थ्य, आयुर्वेद, जड़ी-बूटी, घरे इलाज, योग, प्राणायाम आदि विषयों से ***सम्बन्धि साहित्य शुद्ध व्यावसायिक दृष्टि से और धन कमा के उद्देश्य से लिख रहे हैं प्रकाशित कर*** रहे क्योंकि गत ५-६ वर्षों से आम जनता की रुचि विषयों के प्रति जाग्रत हुई है और लोग स्वास्थ्य प्रति जागरूक (Health-concious) होते रहे हैं। योग, प्राणायाम और आयुर्वेद की पूछ-पर विदेशों में बढ़ती जा रही है और विदेशी विचारध के जो अन्ध भक्त हैं वे इस वातावरण और स्थि से प्रभावित एवं आकर्षित हो रहे हैं। जिन्हे भारतीय परिवेश में योग के प्रति कभी ध्यान न दिया, वे पश्चिम का अनुकरण करते हुए, पश्चिम प्रेरणा लेकर योग में रुचि लेने लगे हैं ***तभी योग को 'योगा' बोलते हैं।*** इस लहर का ला उठाने के लिए अनेक पुस्तकें बाज़ार में बिक्री लिए आ गई हैं और आती जा रही हैं। जो पुस्त

अनासक्त भाव

एक प्रश्न निष्काम भाव के विषय में अक्सर प्रस्तुत किया जाता है कि बिना किसी कामना के कर्म किया ही क्यों जाएगा? हम कोई भी काम तभी करते हैं जब कोई उद्देश्य, कोई लक्ष्य और कोई प्रयोजन होता है। और जब कोई काम किसी प्रयोजन से किया जाएगा तो उसके फल की इच्छा भी की ही जाएगी। फल प्राप्ति के लिए ही तो कर्म किया जाता है और संसार में कोई भी कर्म ऐसा नहीं होता जिसको फल प्राप्ति के लिए न किया जाता हो। हम कर्म किये बिना भी नहीं रह सकते क्योंकि कुछ न करके खाली बैठे रहें तो यह बैठना भी तो कर्म ही हुआ। किसी काम को करना ही कर्म नहीं, बल्कि न करना भी कर्म होता है। भोजन करना कर्म है तो भोजन न करना भी तो उपवास या भूख-हड़ताल के रूप में कर्म करना ही हुआ। जागना कर्म है तो इसके विपरीत स्थिति याने सोना भी एक कर्म है। कर्म करने से बच नहीं सकते और बिना मलतब के, बिना किसी प्रयोजन के और बिना किसी फल की इच्छा के कोई कर्म किया नहीं जा सकता तो अनासक्त भाव से काम करने का तात्पर्य क्या हुआ? जरा गहरे में सोचें तो इन शंकाओं का उत्तर बड़ा सरल है कि कर्म भी करो, फल-प्राप्ति के लिए ही करो, प्रयोजन और उद्देश्य के साथ ही करो पर फल के प्रति आसक्ति रखे बिना करो ताकि जो भी फल मिले उसे सहज भाव से स्वीकार कर दुखी होने से बचे रह सको। दुख से बचने का अन्य कोई उपाय नहीं है।

अधिकृत विद्वानों एवं योगाभ्यासियों द्वारा लिखी गई हैं उनकी बात जुदा है और उनके विवरण का अनुकरण, ठीक-ठीक विधि का पालन करते हुए, करने तथा योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करने में कोई हर्ज़ नहीं है लेकिन ***हर किसी पुस्तक में दिये गये विवरण का अनुसरण करना हानिकारक भी हो सकता है इसी सम्भावना को मद्दे नज़र रख कर ही ऐसी सलाह दी गई है कि किसी योग-प्रशिक्षक अथवा अनुभवी व्यक्ति से प्रशिक्षण लेकर ही योग-आसनों एवं प्राणायाम-विधियों का अभ्यास करना श्रेयस्कर है।***

सबसे मुख्य और महत्वपूर्ण बात यह है कि जब तक 'अष्टांग-योग' यानी यम, नियम और आसन आदि का क्रमपूर्वक उचित अभ्यास न किया जाए तब तक एकदम से छलांग लगा कर चौथे अंग प्राणायाम का अभ्यास करना ही नहीं चाहिए। अगर उचित विधि-विधान के अनुसार अभ्यास किया भी गया तो शारीरिक दृष्टि से तो लाभप्रद होगा पर आध्यात्मिक उपलब्धियां न हो सकेंगी।

हम निरोगधाम में तत्सम्बन्धी जो भी विवरण प्रकाशित करते हैं वह अनुभवी और विशेषज्ञ से लिये गये इण्टरव्यु पर आधारित होने से विश्वसनीय एवं प्रामाणिक होता है। जैसे इन्दौर के योगाचार्य डॉ. बी.के. बान्द्रे योग प्रशिक्षक भी हैं और सभी प्रकार के योगासन एवं प्राणायाम करने में दक्ष हैं। भोपाल की डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई इस विषय की अच्छी ज्ञाता और प्रतिष्ठित महिला-चिकित्सक हैं जिनका इण्टरव्यु हम इस लेख में अभी प्रस्तुत करने वाले हैं। गत योग भगाये रोग अंक (अक्टूम्बर ९०), जनवरी ९१ के वसन्त ऋतु अंक एवं अप्रैल ९१ के ग्रीष्म ऋतु अंक में योगासन- मुद्राओं के चित्र आपने देखे होंगे। ये फोटो भोपाल की डॉ. (श्रीमती) साधना जैन के हैं जो एक सुप्रसिद्ध और सिद्धहस्त होमियोपैथिक डॉक्टर होने के साथ ही योगाभ्यासिनी भी हैं। आप चार बजे सुबह उठ कर दो घण्टे तक योगासन और ध्यान का अभ्यास नियमित रूप से प्रतिदिन करती हैं। कठिन से कठिन योगासन को भी वे बड़ी सरलता से कर लेती हैं जो उनके दीर्घकालीन अभ्यास का परिचायक है। उनके रोगियों को उन्होंने योग आसन का अभ्यास करा कर स्वस्थ किया है और स्वास्थ्य की रक्षा करने में सक्षम बनाया है। इसीलिए गत तीन अंकों से योग-प्रशिक्षण से सम्बन्धित विवरण, उनसे इण्टरव्यु लेकर, प्रस्तुत करना शुरू किया है और धारावाहिक रूप से उनके इण्टरव्यु योग-स्तम्भ के अन्तर्गत प्रस्तुत किये जाते रहेंगे।

एक बात और है कि इण्टरव्यु रिकार्ड करने के बाद, जब हम इसे लिपिबद्ध करते हैं तब ***उचित संशोधन करते हुए और अपनी शैली में पूरा विवरण लिखते हुए यह भी पूरा ख्याल रखते हैं कि पूरा विवरण प्रामाणिक और सही लिखें।*** इसलिए हम यह परामर्श निःशंक होकर दे सकते हैं कि निरोगधाम में प्रकाशित विधि विधान को ठीक से पढ़ समझकर, धीरे-धीरे ठीक से अभ्यास शुरू करके, प्राणायाम और योग आसनों का अभ्यास अपनी शक्ति और क्षमता के अनुसार मात्रा में सही ढंग से किया जाए तो कोई भी हानि नहीं होगी बल्कि स्वास्थ्य लाभ ही होगा। ***सही काम सही ढंग से किया जाए तो इसका ग़लत परिणाम कभी हो ही नहीं सकता।***

डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

□ तीसरे क्रम पर चुना गया प्रश्न है- आप प्राणायाम की ऐसी कौन सी विधि बताना पसन्द करेंगे जो निरापद रूप से सिर्फ़ लाभ ही करती हो हानि नहीं।

उत्तर- ऐसी विधि नाड़ी शोधन प्राणायाम है जिसका विवरण डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई ने अपने इण्टरव्यु में प्रस्तुत किया था और हमने जुलाई ९० के वर्षा ऋतु अंक (पेज ६५ देखें) में प्रकाशित किया था। उन्होंने प्राणायाम की एक और भी सरल और निरापद (Harmless) विधि का विवरण अपने अगले इण्टरव्यु में बताया था जिसे अक्टूम्बर ९० के योग भगाये रोग अंक (पेज ५५ देखें) में प्रकाशित किया गया था। इन दोनों अंकों में यह विवरण पढ़ लेना चाहिए। नाड़ी शोधन प्राणायाम, जब आपका पेट खाली हो और आप विश्राम की स्थिति में तथा प्रसन्नचित्त हों तब कर सकते हैं।

निष्काम कर्म

अच्छे काम को करने के लिए धन सम्पदा के ढेर हों यह ज़रूरी नहीं। अन्य लोग भी आपका साथ दें यह भी ज़रूरी नहीं। शुभ कार्यों में अच्छी आत्माओं और परमात्मा की सहायता मिलती है अतः देर सबेर अच्छे काम सफल अवश्य होते हैं। मन में निराशा और हीन भावना न लाकर उत्साह और साहस से प्रयत्नशील बने रहना चाहिए। कोई भी फल हो वह पक जाने पर ही रस और स्वाद युक्त होता है और फल तो पकते -पकते ही पकता है। हमें पूरी निष्ठा तथा धैर्यपूर्वक शुभ कर्म करने में जुटे रहना चाहिए। इसका फल क्या होगा और कब पकेगा, यह ईश्वर पर छोड़ देना चाहिए। यदि नहीं छोड़ेंगे तो भी होगा तो वही; जो होना होगा।

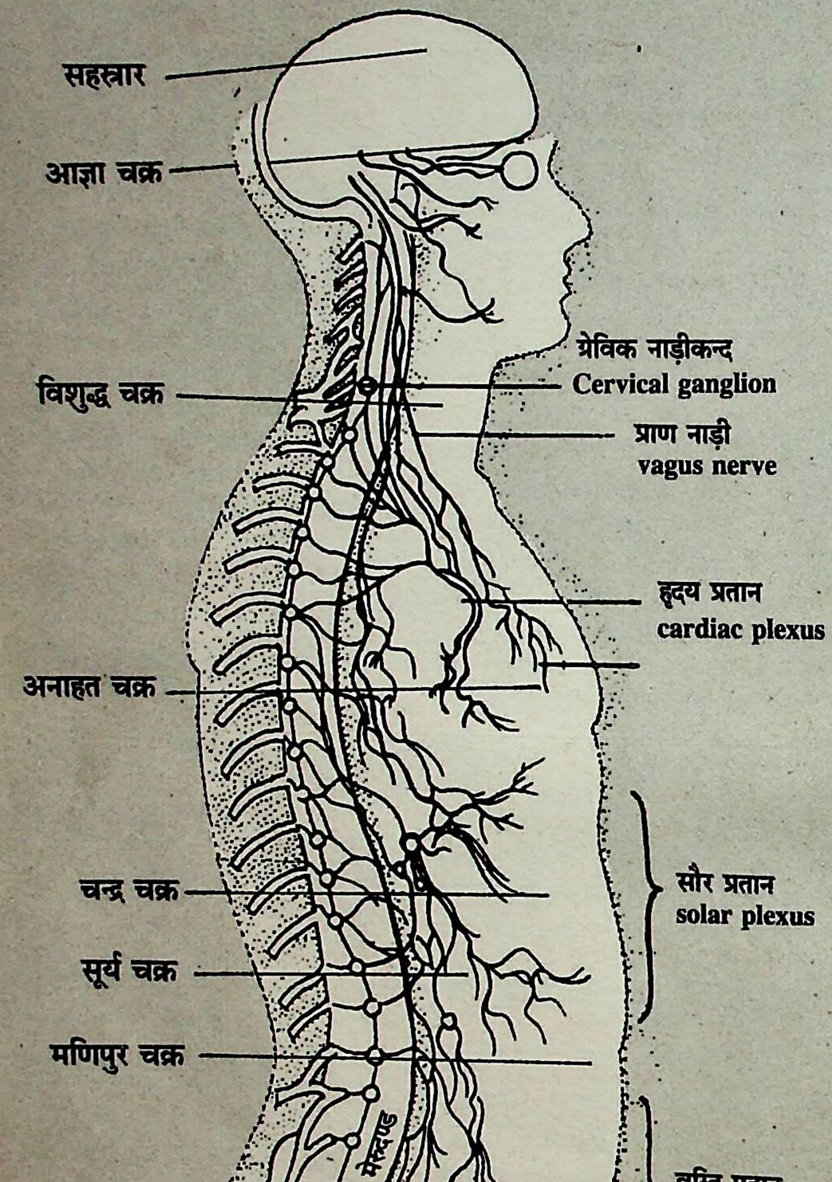
इन तीन प्रश्नों-क्रमों के बाद तो ढेर सारे प्रश्न ऐसे हैं जिनके उत्तर निरोगधाम के जुलाई ९० से अप्रेल ९१ तक के चार अंकों में (विशेषकर जनवरी ९१ अंक में) प्रकाशित डॉ. (श्रीमती) घुई के इण्टरव्यु में पढ़े जा सकते हैं। उस सारे विवरण को पुनः प्रस्तुत करना उचित और आवश्यक नहीं। अब हम डॉ. (श्रीमती) घुई का इण्टरव्यु प्रस्तुत करते हैं।

टेपरिकार्डर ऑन करते हुए हमने डॉ. (श्रीमती) घुई से कहा कि आपने पिछली बार किसी बैठक में कहा था कि आप किसी इण्टरव्यु में सुषुम्ना, इडा और पिंगला नाड़ी के विषय में बताना चाहती हैं। हम चाहते हैं कि इस बार आप इन तीनों नाड़ियों के विषय में ही चर्चा करें। हमारा निवेदन स्वीकार कर डॉ. (श्रीमती) घुई ने इन तीन नाड़ियों के विषय में जो चर्चा की उसको संक्षिप्त रूप से यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

डॉ. (श्रीमती) घुई- हमारे शरीर का संचालन मस्तिष्क द्वारा और मन के आदेशों के अनुसार होता है और इन आदेशों के प्रसारित होने का मुख्य मार्ग सुषुम्ना नाड़ी होती है। इस नाड़ी का निकास लघु मस्तिष्क के मध्य भाग के सामने, चौथे कोष्ठ तथा सेतु के निम्न भाग से होता है और इसका निवास हमारे मेरुदण्ड (Vertebral Column) जिसे हम रीढ़ कहते हैं, में होता है। सुषुम्ना नाड़ी मेरुदण्ड के गुरियों (Vertebra) के अन्दर रहती है। ये गुरिये संख्या में ३३ होते हैं जिनमें ७ गुरिये सरवाइकल (Cervical), १२ थोरेटिक (Thoratic), ५ लम्बर (Lumbar), ५ सेकरल (Sacral) और ४ काक्सीजियल (Coccygeal) कहे जाते हैं। सुषुम्ना नाड़ी (Spinal cord) की लम्बाई लगभग ४४ सेंटीमीटर होती हैं। यह सुषुम्ना नाड़ी शरीर की गतिविधियों को संचालित करने तथा मस्तिष्क के आदेशों का पालन करने वाली ज्ञान वाहक नस-नाड़ियों का राजमार्ग होती है। इस नाड़ी के पांच मुख्य केन्द्र होते हैं- (१) ग्रीवा के ऊपरी भाग में (२) ग्रीवा के निचले भाग और वक्ष में (३) कटिप्रदेश (४) त्रिकास्थि के सम्मुख और (५) वस्ति गहर में।

हम मस्तिष्क से विचार कर, शरीर के किसी भी भाग को, कोई भी क्रिया करने का जो आदेश देते हैं वह आदेश ज्ञानवाहक तन्तुओं द्वारा सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से ही उस भाग तक पहुंचता है इस प्रकार सुषुम्ना नाड़ी पूरे शरीर को नियन्त्रित और संचालित करने का महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। साथ ही पूरे शरीर को सन्तुलित और क्रियाशील बनाये

Autonomic Nervous System
स्वेच्छाचलित स्नायविक संस्थान


सहस्त्रार
आज्ञा चक्र
विशुद्ध चक्र
ग्रेविक नाड़ीकन्द
Cervical ganglion
प्राण नाड़ी
vagus nerve
हृदय प्रतान
cardiac plexus
अनाहत चक्र
सौर प्रतान
solar plexus
चन्द्र चक्र
सूर्य चक्र
मणिपुर चक्र
मेरुदण्ड
वस्ति प्रतान
pelvic plexus
स्वाधिष्ठान चक्र
मूलाधार चक्र
इड़ा
सुषुम्ना
पिंगला

रखना भी सुषुम्ना नाड़ी का ही काम होता है। नाड़ी बहुत ही संवेदनशील होती है इसीलिए कभी हमें भय, रोमांच या उत्साह की अत्यधि तीव्र अनुभूति होती है तब हमें एक तेज़ लहर सुषुम्ना नाड़ी से गुज़रती मालूम देती है। सुषुम्ना पूरे स्नायविक संस्थान (Nervous System) संचालित करती है। इसके कुछ विशिष्ट स्थानों ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक सूत्र-पुंज निकल शरीर को ज्ञान (Sense) और क्रिया (Actio रूपी जीवनी-शक्ति से जीवन्त बनाये रखते हैं। स्थानों को 'चक्र' कहा जाता है जो गिनती ***'अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या'*** (अथर्ववे के अनुसार- कुल आठ होते हैं यथा- (१) मूला (२) स्वाधिष्ठान (३) मणिपुर (४) सूर्य (चन्द्र (६) अनाहत (७) विशुद्ध और (८) आ चक्र। इन आठों चक्रों के विषय में हम आग बैठक में विस्तार से चर्चा करेंगे।

सुषुम्ना नाड़ी ऊपर से नीचे तक देखने सर्प जैसी दिखाई देती है इसीलिए इसके अति सू नाड़ी समूह को 'कुण्डलिनी' का आलंकारिक दिया गया है। योगी और हठयोगी इस कुण्डलि को जाग्रत करने की साधना का अभ्यास करते और अपार आत्मशक्ति को उपलब्ध होकर परम का दर्शन करने में समर्थ हो जाते हैं। योग सा करके साधक सुषुम्ना के अन्तर्गत वज्रा, चित्रा, पिंगला आदि नाड़ियों को जाग्रत कर साक्षात्कार कर लेता है।

सुषुम्ना के दाएं भाग में पिंगला नाड़ी है जिसे सूर्य नाड़ी, दक्षिण नाड़ी या यमुना भी क हैं। एक नाड़ी बायें भाग में होती है जिसे इड़ा ना कहते हैं। इसके अन्य नाम चन्द्रनाड़ी, वाम ना और गंगा हैं। सुषुम्ना को सरस्वती भी कहते हैं। तीनों नाड़ियां मूलाधार चक्र (गुदा के पास) शुरू होकर आज्ञा चक्र (भ्रूमध्य) में जाकर मि जाती हैं। इसलिए इस स्थान को 'त्रिवेणी', 'शिवनेत्र 'तृतीय नेत्र' भी कहते हैं। यही वास्तविक त्रिवे संगम हैं जहां ज्ञानी और योगीजन पवित्र स्नान क अपने मल, विक्षेप तथा आवरण को धो डालते और परम शुद्ध हो जाते हैं। इस आज्ञाचक्र त्रिवेणी-संगम के पास ही 'सहस्त्रार' होता है ब्रह्म-रंध्र या दशम द्वार कहते हैं।

पिंगला नाड़ी एक नाड़ी समूह है जिस मुख्य केन्द्र शरीर के विभिन्न अंगों से जुड़े रहते पहला केन्द्र वक्ष के पास है जिससे निकली नाड़ि फुफ्फुस, हृदय और महाधमनी तक जाती हैं, दू केन्द्र यकृत क्लोम और आंतों तक जाने वा नाड़ियों का है, तीसरा केन्द्र उदर के निचले भा में है और कमर के सामने के भाग में चौथा के है जिसकी नाड़िया मूत्राशय, गर्भाशय आदि ओर जाती हैं। इसी तरह इड़ा नाड़ी अन्नमार्ग त

(शेषांश पृष्ठ ५८ प

मेरे द्वारा अनुभूत योग

क्षय रोग चिकित्सा

□ डॉ. (श्रीमती) साधना
से एक भेंट वार्ता

डॉ. (श्रीमती) साधना

चिकित्सा कार्य करते हुए चिकित्सक को नये-नये अनुभव हुआ करते हैं और उनका ज्ञान भण्डार बढ़ता जाता है। इलाज सम्बन्धी ऐसे अनुभव इस स्तम्भ द्वारा प्रस्तुत किये जाते हैं जिनका प्रयोग सभी के लिए सामान्य एवं व्यावहारिक रूप से उपयोगी सिद्ध हो सके। पाठकों को चाहिए कि वे इस विवरण को ठीक से पढ़-समझ कर उपयोग में लें और लाभ उठाएं।

वर्षा-ऋतु अंक के लिए, इण्टरव्यु रिकार्ड करने के लिए डॉ. (श्रीमती) साधना से जब मुलाक़ात हुई तो उन्होंने बताया कि इस इण्टरव्यु के लिए उन्होंने इस बार क्षय-रोग की चिकित्सा का विवरण तैयार किया है क्योंकि क्षय रोग के कुछ रोगियों को स्वस्थ करने में उन्हें सफलता मिली है। इसके साथ ही उन्होंने ढेर सारे पत्र भी सामने रख दिये और बताया कि अनेक पत्रों के उत्तर देने के बावजूद इतने पत्र अभी भी बचे हुए हैं और हर रोज़ आते भी जाते हैं।

हमने कहा कि पत्रों की संख्या अभी और बढ़ेगी। आप जितने पत्रों के उत्तर दे सकें उतने दे दिया करें बाक़ी ***पढ़ सभी को लिया करें ताकि एक तो आपको पत्र-प्रेषकों के विचारों और समस्याओं की जानकारी मिलती रहे, दूसरे आप शीघ्र और विलम्ब से उत्तर देने योग्य पत्रों का चुनाव कर सकें।*** जो पत्र उत्तर देने योग्य न हों उन्हें नष्ट कर दिया करें ताकि पेण्डिंग पत्रों का ढेर इकट्ठा न हो।

हमारी बात के उत्तर में डॉ. (श्रीमती) साधना ने कहा - मैं ऐसा ही करती हूं जैसा आप निर्देश दे रहे हैं सिर्फ़ एक बात फिर से अपने प्रिय पाठकों से कहना चाहती हूं कि मुझे ज्यादा समय नहीं मिल पाता इसलिए जिन्हें पत्रोत्तर न मिले ***वे मेरी व्यस्तता और विवशता का ख्याल कर मुझे क्षमा कर दें।*** एक बात और कहना चाहती हूं कि कई पाठक-पाठिका दवाई मंगाने के लिए या इलाज बताने की परामर्श शुल्क राशि के रूप में मनीआर्डर या ड्राफ्ट मुझसे पूछे बिना ही भेज देते हैं ***तो कृपया मुझसे पूछे बिना किसी भी हेतु से मनीआर्डर या ड्राफ्ट न भेजें।*** मैं डाक से दवा नहीं भेज सकती इसलिए दवाएं भेजने के लिए भी कोई पत्र न भेजा करें।

हमने कहा - ठीक है आपका यह सन्देश पाठकगण पढ़ लेंगे। अब अपना इण्टरव्यु शुरू करें। हम निरोगधाम की ओर से प्रश्न करेंगे, आप उत्तर दें।

डॉ. (श्रीमती) साधना- जी हां ज़रूर।

निरोगधाम - आज का विषय क्षय रोग है। क्षय रोग यानी टी.बी. एक जीर्ण और कष्ट साध्य रोग है जो जल्दी और आसानी से नहीं जाता। यह कई प्रकार का होता है अतः इसकी चिकित्सा भी अलग-अलग ढंग की होगी। होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति में तो दवा का चुनाव लक्षणों के अनुसार ही किया जाता है, रोग के अनुसार नहीं लिहाज़ा आप उन्हीं लक्षणों और दवाओं का विवरण बताएं जो आपके अनुभव में निश्चित रूप से इस व्याधि को नष्ट करने वाला सिद्ध हुआ हो।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, मैं सिर्फ़ उन्हीं दवाओं का उल्लेख, उनके लक्षण सहित करूंगी जिनका प्रयोग मेरे अनुभव में लाभप्रद सिद्ध हुआ है। आपने अभी ठीक ही कहा है कि यह एक जीर्ण रोग है और इसकी चिकित्सा लम्बे समय तक करनी व करानी पड़ती है। इसमें रोगी को धैर्यपूर्वक चिकित्सा करानी चाहिए। रोगी के जिस अंग पर क्षय का प्रभाव हो उसी के अनुसार लक्षणों का अध्ययन करके सही दवा का चुनाव किया जाता है तभी रोगी को लाभ होता है।

निरोगधाम - क्षय का प्रभाव किन-किन अंगों पर प्रमुख रूप से होता है और इस रोग की उत्पत्ति किन कारणों से होती है?

क्षय का प्रभाव मुख्य रूप से आंतों, ग्रन्थियों और हड्डियों पर होता है। क्षय रोग को तपेदिक और टी.बी. भी कहते हैं। बेसिलस ट्यूबरक्लोसिस (Bacillus Tuberculosis) नाम का एक कीटाणु होता है जिसके कारण टी.बी. रोग उत्पन्न होता है। जो लोग शरीर और स्वास्थ्य से ज्यादा कमज़ोर होते हैं और जिनके शरीर में रोगप्रतिरोधक शक्ति की कमी होती है उनको यह कीटाणु टी.बी. से ग्रस्त कर देता है। यह छूत का रोग होता है और एक रोगी से दूसरे को लग जाता है। यह रोग वंशानुगत (Herditary) प्रभाव से तो नहीं होता फिर भी अगर बाप दादों या नाना नानी के खानदान में किसी को यह रोग हुआ हो तो शरीर इस रोग की चपेट में आसानी से आ सकता है। ***टी.बी. का कीटाणु पहाड़ी स्थानों को छोड़ कर या समुद्र के बीच के स्थान के अलावा सारे संसार में पाया जाता है।*** इस कीटाणु का असर सबसे ज्यादा फेफड़ों और आंतों पर होता है। बहुत गन्दे वातावरण में, सीलन और घुटन भरे स्थान पर लम्बे समय तक रहने पर भी कमज़ोर शरीर वालों को और बहुत अधिक धूम्रपान करने वाले को भी यह रोग हो जाया करता है।

शान्ति-अशान्ति

इस जीवन में तुम जो सबसे बड़ा लाभ प्राप्त कर सकते हो वह शान्ति प्राप्त करना है। शान्ति से बढ़ कर कोई सुख नहीं, कोई सम्पदा नहीं। अपने आप पर और प्रभु पर सुदृढ़ विश्वास रख कर सन्मार्ग पर चलो। सदैव अच्छे कामों में संलग्न रहो, सत्य बोलो किसी की निन्दा मत करो, किसी को मन वचन कर्म से पीडा मत पहुंचाओ। यही एक मात्र मार्ग है जो तुम्हें शान्ति प्राप्त करा सकता है। यह दुनिया गोल है, एक चक्र है जहां जो चीज़ हम दूसरों को देते हैं वही घूम फिर कर हमारे पास लौट आती है। अच्छा दोगे तभी अच्छा पाओगे। दूसरों को शान्ति दोगे तो ही खुद भी शान्ति पा सकोगे। अशान्ति दोगे तो अशान्ति ही पाओगे।

निरोगधाम- जब रोग का आक्रमण होता है तो मुख्य रूप से क्या-क्या लक्षण प्रकट होते हैं जिनको देख कर यह समझा जा सके कि टी.बी. रोग का आक्रमण हुआ है।

डॉ. (श्रीमती) साधना - इसका सबसे पहला और मुख्य लक्षण खांसी चलना है। यह खांसी पिछली रात और प्रातः काल के समय ज्यादा चलती है। इलाज से भी यह खांसी बन्द नहीं होती। शरीर दुबला व कमज़ोर होने लगता है, हलका-हलका बुखार रहने लगता है नाड़ी की धड़कन तेज़ हो जाती है, सीने में दर्द रहता है, स्त्रियों में मासिक ऋतु स्राव अनियमित हो जाता है। शरीर का वज़न घटने लगता है, चेहरा बुझा हुआ, कान्तिहीन तथा पीला पड़ता जाता है। रात को पसीना आता है और रोग का प्रभाव बढ़ने पर खांसी के कफ के साथ खून आने लगता है। इन लक्षणों के आधार पर समझा जा सकता है कि यह टी.बी. रोग हुआ है।

निरोगधाम - अच्छा अब यह बताइए कि होमियोपैथिक पद्धति के अनुसार आप टी.बी. की चिकित्सा किस तरह करती है?

डॉ. (श्रीमती) साधना - चिकित्सा शुरू करने से पहले यह देखना और समझना ज़रूरी होता है कि क्षय रोग अभी किस अवस्था में है। इसकी चार अवस्थाएं होती हैं। पहली अवस्था में टी.बी. होने की आशंका दिखाई देती है और प्रारम्भिक लक्षण प्रकट हो जाते हैं। दूसरी अवस्था में फेफड़े ज़रा सख्त और ठोस हो जाते हैं, मुंह की ध्वनि में गूंज का स्वर सुनाई देता है और सांस के आने-जाने की आवाज़ होती है। गले की हंसुली (Clavicle bone) के ऊपर नीचे गड्डे पड़ जाते हैं। तीसरी अवस्था में फेफड़ों की सख्ती कम हो जाती है और फेफड़ों में तरल द्रव इकट्ठा हो जाता है, सांस लेने में ध्वनि और धड़धड़ सुनाई देते लगती है। चौथी अवस्था सबसे खराब अवस्था होती है। इसमें फुफ्फुस बिल्कुल क्षीण हो चुके होते हैं, पसली की हड्डियां दिखाई देने लगती हैं, आंखें गड्डे में उतर जाती हैं, फेफड़े इतने कमज़ोर हो जाते हैं कि रोगी को ज़ोर लगा कर सांस लेना पड़ता है। पूरा शरीर सूख जाता है और हड्डियों का ढांचा मात्र रह जाता है। खांसने पर कफ के साथ खून गिरता है।

सद्गुण

धर्म का पालन, वाणी में मधुरता, दान के प्रति उत्साह, मित्र के प्रति निष्कपट व्यवहार, गुरुजन और अपने से बड़ों के प्रति श्रद्धा, माता-पिता के प्रति सेवा भाव, आचरण में पवित्रता, चित्त में गम्भीरता, स्वाध्याय में रुचि, परोपकार करने में तत्परता, असहाय और दुःखी के प्रति करुणा व सेवा भावना और ईश्वर के प्रति अटूट आस्था- ये सभी सद्गुण हमारे जीवन को श्रेष्ठ, सुखी और सफल बनाने वाले काम है। इन कामों को न करने वाला यदि दुःखी, अशान्त, परेशान और असफलता का शिकार हो तो इसमें आश्चर्य की कौन सी बात है?

इन अवस्थाओं को देख कर, लक्षणों पर ध्यान दिया जाता है और लक्षणों के अनुसार दवाइयों का चुनाव किया जाता है। इन लक्षणों और दवाओं के विषय में अनेक डॉक्टर्स ने परीक्षण किये हैं और ग्रन्थों में सारा विवरण प्रस्तुत किया है। ***मैं इन ग्रन्थों का अध्ययन करती रहती हूं और उनमें बताई गई दवाओं को रोगियों को देकर प्रयोग करती रही हूं।*** यहां मैं कुछ दवाओं का विवरण प्रस्तुत कर रही हूं।

बेसीलिनम (ट्यूबर क्युलिनम) २००- जब टी.बी. होने के प्रारम्भिक लक्षण दिखाई दें और टी.बी. की आशंका होने लगे तब बेसीलीनम (Bacilinum) २०० शक्ति की ५-६ गोली सप्ताह में एक बार देना चाहिए। इस दवा के मुख्य लक्षण दुबला-पतला होना, कन्धे झुके हुए, रोगी का हुआ और उदास दिखाई देना, ज़रा-ज़रा में खांसी होना आदि हैं।

फासफोरस - ३०- फेफड़ों के क्षय यह प्रमुख दवा है। यह दवा फेफड़ों के क्षय प्रारम्भिक अवस्था में बहुत लाभ करती है। हुई अवस्था में इसका प्रयोग ३० शक्ति से कम ज्यादा शक्ति में नहीं किया जाना चाहिए। क्षय प्रारम्भिक स्थिति के लक्षण पाये जाने पर फासफो (Phosphorus) ३० की ५-६ गोली सुबह देना चाहिए। रोगी हमेशा खांसता रहे, सूखी- कष्ट के साथ चले, शाम को गला बैठ जाए, हल बुखार बना रहे, धीरे-धीरे कमज़ोर होता जाए, नष्ट हो जाए, रात में पसीना आए और रोगी दुबला, लम्बा होना, ये सब इस दवा के लक्ष हैं। इसे २०० शक्ति में भी सप्ताह में एक ५-६ गोली लिया जा सकता है। आतों के और खास कर युवतियों के लिए यह दवा ज्या उपयोगी रहती है।

कैलि कार्ब ३०- रात को तीन बजे खां का ज़ोर बढ़ना, सारी देह से पसीना छूटना, में दर्द होना और खोखलापन लगना, सारे शरी सुई सी चुभना, पेट खाली मालूम दे, बोलने कष्ट हो, खांसी के साथ कफ निकले, दुर्गन्ध डकारें आएं, कुछ खा लेने पर आराम मालूम आंख की ऊपरी पलक पर सूजन हो तो इन लक्ष पर कैलि.कार्ब (Kali Carb) ३० शक्ति की गोली की एक खुराक देकर असर देखना चाहि दो सप्ताह बाद एक खुराक २०० शक्ति की गोली देना चाहिए और असर देखना चाहिए फिर कुछ दिनों तक दवा नहीं देना चाहिए।

आर्सेनिक आयोड ३X- यह दवा प्रकार के क्षय के लिए उपयोगी होती है। लग कर बार-बार जुकाम होना, नाक में बल ठसा रहे, वज़न कम होता जाए, दोपहर में ताप बढ़े और पसीना आये, पतले दस्त हों, गले नली (Larynx) पर रोग का प्रभाव हो तो लक्षणों पर आर्सेनिक आयोडम (Arsen. Iod ३ × शक्ति की ४ ग्रेन मात्रा प्रतिदिन भोजन बाद लेना चाहिए। अगर पेट में दर्द होने लगे कुछ दिन बाद दस्त आने लगें तो कुछ दिन लिए इस दवा का सेवन बन्द कर देना चाहि टी.बी. के ज्वर के लिए यह अच्छी दवा है।

ड्रोसेरा - ३०- हड्डी और ग्रन्थियों क्षय में यह दवा सर्वोपरि है। इस दवा की गोली की एक ही खुराक देना पर्याप्त रहता है। कुकर खांसी (Whooping cough) की प्रसिद्ध दवा है और बच्चों को भी सिर्फ़ ३ की एक ही खुराक देना काफ़ी रहता है। गले ग्रन्थियों को पकाने वाली यह दवा ग्रन्थियों को

क्या आपको अपने नगर में होम्योपैथिक बायोकेमिक दवाएं नहीं मिलती?
यदि नहीं, तो-

समस्त होम्योपैथिक-बायोकेमिक दवाइयों एवं पुस्तकों को घर बैठे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें और हमारे निर्देशानुसार पूरा मूल्य एडवांस भेजकर दवाएं या पुस्तकें डाक पारसल से प्राप्त कर लें।

पूछताछ के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें।
साथ में एक रु. का टिकिट लगा, नाम, पता लिखा लिफाफा अवश्य भेजें।

सी. एस. होम्यो फार्मेसी
१२, जेलरोड, इन्दौर फोनः २११२०

कर देती है। वंशानुगत प्रभाव से होने वाले क्षय के लिए ड्रोसेरा (Drosera) उत्तम दवा है। इसके सेवन से शरीर पुष्ट होता है और स्वास्थ्य तेज़ी से सुधरता है।

सल्फर- २००- रोगी शरीर में गरमी और जलन का अनुभव करे पैरों में जलन होने से कपड़ों से पैर बाहर निकाल कर रखे, भूख न लगे सीने में भयंकर दर्द हो, न्यूमोनिया होने के बाद क्षय रोग हुआ हो, सूखी खांसी चलने के बाद कभी-कभी कफ भी निकले और सुबह पतला दस्त हो तो सल्फर (Sulphur) २०० शक्ति में ६-७ गोली सप्ताह में एक बार देना चाहिए। बच्चों के लिए यह खास औषधि है।

एकोनाइट - ३- ज्वर के साथ त्वचा खुश्की पैदा हो, रोगी को बेचैनी हो, खांस-खांस कर परेशान होता हो तो एकोनाइट (Aconitum Nap.) ३ शक्ति में ५-६ गोली घण्टे-घण्टे भर से देना चाहिए। अगर पसीना बहुत ही ज्यादा आये और प्रमुख लक्षण मालूम पड़े तो जेबोरेण्डी (Jaborandi) ३ × शक्ति में, हर दो घण्टे से, ५-६ गोली देना चाहिए। इसे पिलोकार्पस (Pilocarps) भी कहते हैं। यह दवा किसी भी रोग में, बहुत अधिक पसीना आने के लक्षण पर, दी जा सकती है और रामबाण की तरह काम करती है।

इपिकाक ३ - जब खांसी के साथ चमकीला लाल जमा हुआ और थक्केदार खून आये, जी मचलाये, छाती में खुरखुरी (Tickling) हो तब इपिकाक (Ipecac) ३ शक्ति में ५-६ गोली सुबह शाम देना चाहिए।

यूं तो दवाएं और भी हैं जो लक्षणों के अनुसार चिकित्सक द्वारा समय-समय पर दी जाती हैं, ज़रूरत हो तो बदल-बदलकर भी दी जाती हैं पर खास-खास दवाएं यही हैं जिन्हें मैंने कुछ रोगियों को दिया है और उनको क्षय से मुक्त करने में सफलता पाई है।

निरोगधाम - इतना विवरण काफ़ी है। अब आप यह बताएं की क्षय के रोगी को आहार-विहार कैसा करना चाहिए ताकि उसे रोग से लड़ने और छुटकारा पाने योग्य क्षमता एवं शक्ति प्राप्त हो सके?

डॉ. (श्रीमती) साधना- जी हां, आहार-विहार का विवरण बताना बहुत ज़रूरी है क्योंकि आहार-विहार का उचित ढंग से पालन करना *स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी जब ज़रूरी होता है तब बीमार के लिए, खासकर क्षय से बीमार होने वाले के लिए क्यों न होगा।* क्षय के रोगी को अन्न में गेहूं के चोकर मिले आटे की चपाती, छिलकायुक्त मूंग की दाल, छिलकायुक्त चना, फलों में मीठा पका केला, मीठा पका आम जिसमें ज़रा भी खटास न हो, नारियल, खजूर, पिण्ड खजूर, फालसा, किशमिश, मुनक्का, आंवला तथा दूध, घी, मखखन मिश्री, दूध व शहद, अडूसे के पत्तों का काढ़ा, हरी मिर्च, क़ाली मिर्च, सेन्धा नमक व जीरा आदि का सेवन करना चाहिए। हरी शाक सब्ज़ी का सेवन हानिकारक होता है अतः इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

विहार के मामले में खुले हवादार और प्रकाशयुक्त स्थान में रहना चाहिए या किसी पहाड़ी स्थान (हिल स्टेशन) पर थोड़े समय तक रहना चाहिए। *खूब प्रसन्न चित्त और बेफ़िक्र रहना चाहिए। मन पसन्द संगीत सुनने और साहित्य पढ़ने में मन लगाना चाहिए।* प्रातः सूर्योदय से पहले शुद्ध वायु का सेवन करना चाहिए। बकरे के मूत्र में उसकी मेंगियां (बकरे की विष्टा) मिला कर, लेप बना कर स्नान से पहले पूरे शरीर पर लेप करके मसलना चाहिए और थोड़ा सूखने पर स्नान कर लेना चाहिए। इसके बाद चन्दन, इत्र या परफ्यूम आदि सुगन्धित पदार्थ शरीर पर लगा लेना चाहिए ताकि दुर्गन्ध नष्ट हो जाए। *अधिक शारीरिक श्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिए। स्त्री-सहवास (रोगी स्त्री हो तो पुरुष-सहवास) बिल्कुल नहीं करना चाहिए।*

निरोगधाम - पिछली बार की बातचीत के दौरान आपने बताया था कि अज़ोस्पर्मिया (Azoospermia) यानी शुक्राणुहीनता और ओलिगोस्पर्मिया (Oligospermia) यानी अपर्याप्त मात्रा में शुक्राणु होने के मामले में आपके प्रयोग चल रहे हैं इस विषय में कोई नई बात हो तो बताएं।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, शुक्राणु विहीनता के दो केसों में फिर से सफलता मिल गई है। एक व्यक्ति, जिसकी आयु ३० वर्ष की है मेरे पास नासिक शहर से इलाज के लिए आया था। उसकी सीमन रिपोर्ट में शुक्राणु बिल्कुल नहीं थे। यह है उसकी रिपोर्ट। और यह उसको ३ माह दवा देने के बाद की रिपोर्ट देखिए। इसमें स्पर्म्स काउण्ट १२ मिलियन आया है। इसका इलाज अभी चल ही रहा है। जब शून्य स्थिति से १२ मिलियन शुक्राणु उत्पन्न हुए हैं तो आशा की जा सकती है कि औसत से ज्यादा शुक्राणु पैदा हो ही जाएंगे। एक केस देवास म.प्र. का सफल हुआ है। इस युवक की आयु ३५ वर्ष है। यह भी अज़ोस्पर्मिया का केस है इसके सीमन में बिल्कुल भी शुक्राणु नहीं थे, यह इसकी पहली वाली रिपोर्ट देखिए। इसका मैंने इलाज शुरू किया है और ५ मिलि. शुक्राणु उत्पन्न हो गये हैं। मोटेलिटी पहले शून्य थी जो अब ५०% हो गई है। अभी और वृद्धि होगी क्योंकि इलाज चल ही रहा है। *इन सफलताओं की खुशी के साथ असफलता का ग़म भी है। बायतू (बाड़मेर) राजस्थान के एक केस में ज़रा भी सफलता नहीं मिल सकी।*

श्री सम्पन्नता

लक्ष्मी की सिर्फ़ पूजा करने से लक्ष्मी प्रसन्न नहीं होती बल्कि सिंह के समान उद्यम करने से प्रसन्न होती है। ~~कंजूसी करके कोई धन-सम्पन्न और सुखी नहीं होता बल्कि धन का सदुपयोग करने से सम्पन्न और सुखी होता~~ है। जहां मूर्खों का आदर नहीं होता और विद्वानों का अपमान नहीं होता, जहां से याचक कुछ प्राप्त किये बिना खाली हाथ नहीं लौटता, जहां परिवार में कलह नहीं होती और सब परस्पर प्रीति एवं सहयोग करते हैं और जहां पति-पत्नी दो तन एक प्राण हो कर गृहस्थ जीवन का धर्मपूर्वक पालन करते हैं वहीं लक्ष्मी (श्री सम्पन्नता) वास करती है।

इसके अलावा और तो कोई केस इन दिनों में आया नहीं है। इस केस की सफलता ने फिर से आशा की ज्योति जला दी है। *मैं अपनी तरफ़ से तो भरपूर मेहनत कर रोगी का पूरा विवरण लेती हूं और उसकी स्थिति, प्रकृति तथा लक्षणों का गहराई से अध्ययन कर उचित दवाओं का चुनाव करती हूं फिर भी सन्तान का होना न होना, पुरुषार्थ और भाग्य, दोनों पर निर्भर होता है और दोनों ही अनुकूल हों तो ही इष्ट-सिद्धि होती है।* यह तथ्य ध्यान में रखना होगा। मैं एक निवेदन करना चाहती हूं यदि आप अनुमति दें तो।

निरोगधाम - हां हां, कहिए।

डॉ. (श्रीमती) साधना - मैंने गत अंक के लिए इण्टरव्यु देते समय यह घोषणा की थी कि सफ़ेद दाग़ की चिकित्सा मैं मुफ्त करना चाहती हूं। उस समय मैं यह कहना भूल गई थी कि *यह सुविधा सिर्फ़ ऐसे रोगियों के लिए रहेगी जो निर्धन हैं और धन के अभाव के कारण इलाज नहीं करा पाते* क्योंकि यह इलाज लम्बा चलता है और महंगा भी होता है। यह प्रेरणा मुझे एक ऐसे ग्रामीण का इलाज करते हुए मिली जो सफ़ेद दाग़ों से दुःखी होकर गांव से भाग आया था और यहां मेहनत मजदूरी करके पेट पाल रहा था। मैंने उसकी निःशुल्क चिकित्सा की और उसे बेदाग़ कर दिया। उसी घटना से प्रेरित होकर मैंने यह निर्णय लिया था पर यह देख कर *मैं दंग रह गई कि अच्छे-अच्छे पैसे वाले लोग भी मुफ्त इलाज कराने के लिए आने लगे।* मैंने उनसे कहा भी कि यह सुविधा तो ग़रीबों के लिए है तो वे बोले कि ऐसा तो आपने इण्ट॰ व्यु में नहीं कहा था। मुझे अपनी भूल का अहसास हुआ। *इसलिए अब आप यह भूल-सुधार प्रकाशित कर दीजिए।*

निरोगधाम - ठीक है, भूल-सुधार की सूचना सब पाठकगण पढ़ ही लेंगे। यह भूल दरअसल सिर्फ़ आपकी ही नहीं, हमारी भी है जो हमने उसी वक्त आपसे खुलासा करते हुए यह नहीं पूछा कि यह सुविधा आप

(शेषांश पृष्ठ ५८ पर)

विभिन्न रोगों की स्वमूत्र चिकित्सा

□ माणक चन्द मारू

स्वमूत्र चिकित्सा पद्धति प्राचीन काल से ही उपयोग में ली जा रही है। आयुर्वेद में भी स्वमूत्र एवं कुछ पशुओं के मूत्र के गुण एवं लाभ का विवरण पढ़ने को मिलता है। जिनको स्वमूत्र-चिकित्सा करने में रुचि हो वे इस लेखमाला को ध्यानपूर्वक पढ़ा करें। इस लेखमाला के लिए धारावाहिक लेख लिख कर दे रहे हैं श्री माणकचन्दजी मारू, जो नगर के एक प्रतिष्ठित समाजसेवी हैं तथा स्वमूत्र चिकित्सा का दीर्घकालीन व्यावहारिक अनुभव रखते हैं। आप यह चिकित्सा-कार्य सेवा भाव से निःशुल्क ही करते हैं।

स्वमूत्र चिकित्सा के विषय में प्रकाशित विवरण पढ़ कर पूछताछ और जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त करने के लिए देश के कोने-कोने से भेजे गये पत्र प्राप्त हो रहे हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों से निवेदन है कि पत्र के साथ अपना नाम पता लिखा एक अन्तर्देशीय पत्र अवश्य भेजा करें अन्यथा पत्रोत्तर नहीं दिया जाएगा।

गत अंकों में क्षय रोग, कैंसर आदि जीर्ण एवं कष्ट साध्य रोगों पर स्वमूत्र-चिकित्सा की उपयोगिता एवं प्रभावशीलता के विषय में विवरण प्रस्तुत करने के बाद अब कुछ सामान्य-साधारण व्याधियों को दूर करने वाली स्वमूत्र-चिकित्सा-विधि का विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। इस विवरण में प्रस्तुत सभी विधियां अनेक रोगियों पर सफलता पूर्वक कई बार प्रयोग की जा चुकी हैं अतः परीक्षित हैं।

आंखों के रोग

ग्लाकोमा (Glaucoma) नामक नेत्र-रोग होने पर आंखों से धुंधला दिखाई देना, रात में कुछ न दिखाई देना, सिर दर्द होना, आंखें लाल रहना व निरन्तर पानी बहना आदि पीड़ाएं होती हैं नज़र कमज़ोर होने पर चश्मा लगाना ज़रुरी होता है, आंखों में कुकरे होना, दर्द होना, कोरों व पलकों में खुजली होना, दाने उभर आना आदि व्याधियां आंखों की हुआ करती हैं। इन व्याधियों को दूर करने के लिए निम्नलिखित विधि से स्वमूत्र चिकित्सा करना चाहिए।

पिछले अंकों में बताई गई विधि एवं पथ्य का पालन करते हुए प्रातःकाल पहले मूत्र का खाली पेट पान करें। नाक के मार्ग से २०० मि.लि. स्वमूत्र पीने से चश्मा उतर जाता है चाहे कितने ही नम्बर का हो। शर्त यही है कि प्रतिदिन प्रातःकाल नियम से स्वमूत्र पान अवश्य किया करें। स्वमूत्र को शीशी में भर कर १० दिन तक रखा रहने दें। दस दिन पूरे हो जाने के बाद इस शीशी के स्वमूत्र की २-२ बूंद, सुबह और शाम को ड्रॉपर (Dropper) से दोनों आंखों में टपकाना शुरू कर देना चाहिए। यह उपाय लगातार कुछ दिनों तक करने से नेत्रों की कमज़ोरी और अन्य पीड़ाएं दूर हो जाती हैं। केमिस्ट की दूकान पर आंखों को धोने का उपकरण (Eye Washing glass) मिलता है। इसे ले आएं और इसमें स्वमूत्र भर कर दिन में ३-४ बार आंखों को धोया करें। इसके लिए ताज़ा स्वमूत्र ही प्रयोग करना चाहिए। थोड़े दिन में ही इस प्रयोग का फल चमत्कारिक रूप से मिलने लगेगा।

कान के रोग

कान में दर्द होना, कान पकना और बहना, पीप आना, कम सुनाई देना और कुछ भी सुनाई न देना- ये कान की व्याधियां हैं।

मिट्टी के कटोरे (सकोरे) में स्वमूत्र गरम कर लें। कुनकुना गरम रहे तब ड्रापर से दोनों कानों में ३-४ बूंद टपका कर रुई से कान बन्द कर दें। लगातार कुछ दिन तक इस विधि का प्रयोग करने से सभी व्याधियां दूर हो जाती हैं।

दांत के रोग

दांतों में दर्द होना, मसूढ़ों से खून या मवाद आना, दांत हिलना, दाढ़ों की सूजन, पायरिया रोग और मुंह से बदबू आना आदि दांतों की व्याधियां हैं।

दिन में ३-४ बार ताज़े स्वमूत्र से कुल्ले करना चाहिए। स्वमूत्र में फाहा भिगो कर दर्द क वाली दाढ़ पर रख कर लार टपकाना चाहिए। ज पर स्वमूत्र से भिगोई हुई पट्टी रखना चाहिए। थे मिट्टी में स्वमूत्र मिला कर एक कपड़े पर फै और इस पट्टी को जबड़े पर रख कर ऊपर पट्टी बांध दें इसे मूत्र से तर रखें। घण्टे भर पट्टी खोल दें।

गले के रोग

टांसिल्स की सूजन, दुखना व पकना, ज पर छाले होना, गले में खराश होना, स्वर-भंग गला बैठ जाना आदि गले की व्याधियां हैं।

दिन रात में कुल मिला कर ६०० मि (आधा लिटर से ज्यादा) स्वमूत्र पान करना, ग पर स्वमूत्र से मालिश करना, मुंह में स्वमूत्र भर कुल्ले करके थूक देना, स्वमूत्र से ग़रारे करना- उपायों से ऊपर वर्णित गले के रोग ठीक हो जाते हैं।

नाक के रोग

नाक से पानी टपकना, कभी-कभी खू आना, नाक में फुंसी होना, सर्दी बनी रहना, ना में जलन होना आदि नाक की व्याधियां हैं।

यदि नाक से स्वमूत्र पीने का अभ्यास कि जाए तो ये सभी व्याधियां ठीक हो सकती हैं। इस अभ्यास धीरे-धीरे किया जाए तो नाक से स्वमूत्र सम्भव हो जाता है। इसमें सदैव ताज़ा स्वमूत्र प्र किया जाता है। जब तक अभ्यास न हो तब स्वमूत्र की २-२ बूंद नाक में दोनों तरफ़ टपकाते रहें

सावधानियां - स्वमूत्र का प्रयोग क वाले को किसी भी प्रकार का साबुन प्रयोग न करना चाहिए। *आहार-विहार और परहेज़ के वि में निरोगधाम के जनवरी ९१ (वसन्त ऋतु) अं के पेज ६५ पर प्रकाशित लेख पढ़ लें और विधि-विधान का पालन करते हुए स्वमूत्र-चिकित्सा करें ताकि किसी प्रकार की हा न हो।*

पत्र व्यवहार का प
□ गांधी भव
प्रिंस यशवंत रोड, इन्दौ

व्यर्थ

गुण न हों तो रूप व्यर्थ होता है, विनम्र न हो तो विद्या का होना व्यर्थ होता है, उपयोग न लिया जाए तो धन का होना व्यर्थ होता साहस न हो तो हथियार का होना व्यर्थ होता भूख न हो तो तर माल भी किस काम का, न हो तो भाई का होना व्यर्थ होता है, होश न जोश का होना व्यर्थ होता है, जोश न हो तो जवा किसी काम की नहीं और परोपकार तथा धर्माच न करे तो यह मनुष्य जीवन ही व्यर्थ हो जाता है।

मेरे द्वारा अनुभूत योग

वर्षाकालीन उदर रोगों में

परीक्षित घरेलू चिकित्सा

☐ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा
(खुड़ासिया)

वैद्य. पं. कन्हैयालाल रा. शर्मा

वर्षाकाल में जठराग्नि के मन्द होने से एवं ऋतु के प्रभाव से पाचन-क्रिया ठीक नहीं रहती और वात कुपित रहता है, ऊपर से आहार-विहार भी अनियमित रहे तो 'करेला और नीम चढ़ा' वाली उक्ति चरितार्थ हो जाती है। इस वर्षा ऋतु में उत्पन्न होने वाली, उदर सम्बन्धी कुछ व्याधियों की परीक्षित एवं गुणकारी घरेलू चिकित्सा का अनुभूत विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं नगर के वयोवृद्ध वैद्य पं. कन्हैयालालजी शर्मा, जो अपने ५० वर्षीय चिकित्सा-काल के अनुभव पर आधारित श्रेष्ठ नुस्खे, जन-कल्याण की भावना से, निरोग धाम में प्रकाशित करने के लिए निरन्तर रूप से देते आ रहे हैं।

निरोगधाम पत्रिका का प्रचार-प्रसार अब पूरे भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी होने लगा है यह हर्ष और सन्तोष की बात है। मेरे मतानुसार निरोगधाम पत्रिका का प्रकाशन, सिर्फ़ व्यावसायिक कार्य और धन कमाने का धन्धा नहीं है, बल्कि इससे बहुत ज्यादा एक समाज सेवी, परोपकारी एवं यज्ञ-स्वरूप पुण्य-कार्य ही है। इस यज्ञ-कार्य में सहभागी होने के लिए मैं भी प्रत्येक अंक के लिए ऐसे घरेलू नुस्खे देता आ रहा हूँ जो सरल और सस्ते भी हैं और पूरी तरह से गुणकारी भी, ताकि देश की जनता, जिसमें बहुत अधिक प्रतिशत ग़रीबों का है, इन सरल, सस्ते एवं विश्वसनीय घरेलू नुस्खों से लाभ उठा सके।

आप निरोगधाम के अंकों में ऋतु-चर्या सम्बन्धी विवरण पढ़ते ही रहते हैं। इस अंक में, दूसरे क्रम पर प्रकाशित ऋतु चर्चा आप पढ़ चुके होंगे और यह जान चुके होंगे कि इस वर्षा ऋतु में अपच और वात-प्रकोप (गैस ट्रबल) की शिकायत होना एक आम बात होती है। अपच और वात-प्रकोप के कारण उत्पन्न होने वाले उदर-रोगों की चिकित्सा के लिए मैं तीन घरेलू नुस्खे प्रस्तुत कर रहा हूँ।

यमानिकादि योग

सामग्री- अजवायन (बारीक वाली), अजमोद (मोटी अजवायन) और मिश्री- तीनों का पिसा हुआ बारीक चूर्ण ५०-५० ग्राम।

विधि- तीनों द्रव्यों को अलग-अलग पीस कर चूर्ण करें और अच्छी तरह मिला कर शीशी में अच्छी तरह ढक्कन लगा कर (Air tight) रखें ताकि नमी युक्त हवा न लग सके। इस चूर्ण को दोनों वक्त के भोजन के बाद आधा-आधा चम्मच (लगभग ३-३ ग्राम) मात्रा में, ठण्डे पानी के साथ, आवश्यकतानुसार समय तक सेवन करना चाहिए।

लाभ- वर्षा के दिनों में या जब भी कभी अपच तथा गैस की शिकायत हो तब इस चूर्ण का सेवन करने से ये व्याधियां नष्ट हो जाती हैं। पाचन-क्रिया सुधरती है, भूख खुल कर लगती है और उदरशूल होना बन्द हो जाता है। वर्षा के पानी में भीगने से होने वाली सर्दी-खांसी और गले की खराबी दूर होती है। इसे कम से कम २१ दिन तक लगातार सेवन करना चाहिए।

उर्ध्ववात

सामग्री - चित्रक जड़ की छाल, सोंठ और नीबू।

विधि - चित्रक जड़ की छाल और सोंठ को अलग-अलग (समान वज़न में) लेकर कूट-पीस कर महीन चूर्ण कर लें और आपस में मिला कर, इसमें आधा चम्मच नीबू का रस मिला लें और शीशी में भर कर रख लें। भोजन के आधा या एक घण्टे बाद एक कप कुनकुने गरम पानी में, यह चूर्ण ४ चम्मच डाल कर घोल लें और पी लें। यह नुस्खा कम से कम २१ दिन और ज्यादा से ज्यादा दो माह तक सेवन करना चाहिए।

लाभ- यह नुस्खा गैस ट्रबल (वात-प्रकोप) दूर करने के लिए उत्तम है। बार-बार डकारें आना, हिचकी चलना, पेट में भारीपन होना, गैस न निकलना, डकारें आना या अधो-वायु निकल जाने पर हलकापन और आराम मालूम देना, लिवर की कमज़ोरी, अपान वायु ज्यादा बने और विसर्जित न हो- इस प्रकार की सभी शिकायतें दूर करने के लिए यह योग उत्तम है।

पाचक पौष्टिक योग

सामग्री - २०-२५ दाने मुनक्का और नीबू।

विधि- मुनक्का काले रंग की हो तो अधिक अच्छा होगा क्योंकि यह ज्यादा क़ब्ज़नाशक गुण वाली होती है। इसके बीज निकाल दें। एक पूरे नीबू का रस एक कप में निचोड़ लें। इसको छान लें और एक कप कुनकुने गरम पानी में इस रस को डाल दें फिर इसमें मुनक्का डाल कर शाम को, रात भर गलने के लिए, ढांक कर रख दें। सुबह नित्य-कर्मों से फ़ारिग होकर खूब-चबा-चबा कर मुनक्का खा जाएं और रस पी जाएं। इसके घण्टे भर बाद तक चाय-दूध न पिएं।

लाभ- यह प्रयोग लाभ न होने तक करना चाहिए। इसके सेवन से शरीर की सुस्ती, अपच, भूख की कमी और गैस की शिकायत आदि व्याधियां दूर होती हैं, शरीर में चुस्ती-फुर्ती बनी रहती है और स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है। क़ब्ज़ नहीं हो पाती और यदि हो तो दूर हो जाती है।

☐ गायत्री औषधालय
९/४, चन्द्र भागा मेन रोड, इन्दौर

कांटे लगें

मत स्वाद चखा के हंसाओ हंसी,
फल मीठे जहां पर खाटे लगें।
हरगिज वहां ठहरना ठीक नहीं,
खलों के जहां सैर-सपाटे लगें।
सत-संगत साधु की कीजे सदा,
मन को जहां ज्ञान के चांटे लगें।
उस राह की करना चाह भी क्या,
जिस राह पे चलते कांटे लगें।

(प्राणायाम- पृष्ठ ५२ का शेषांश)

अन्न मार्ग सम्बन्धी ग्रन्थियों की ओर जाने वाली नाड़ियों से जुड़ी रहती है। पिंगला और इड़ा नाड़ियां मनुष्य के शरीर और स्वास्थ्य को किस तरह से प्रभावित और नियन्त्रित करती हैं और प्राणायाम से इन नाड़ियों का क्या सम्बन्ध है अब इसी मुद्दे पर थोड़ा विवरण देते हैं।

पिंगला नाड़ी को सूर्यनाड़ी इसलिए कहा जाता है कि यह उष्णता की प्रतीक होती है। हमारे शरीर के अग्नितत्व और पित्त से इसका सम्बन्ध रहता है। नाक के दाहिने स्वर से, जिसे सूर्य स्वर कहा जाता है, इसका सम्बन्ध रहता है। जब शरीर में उष्णता बढ़ी हुई रहती है या शरीर पर उष्णता का विशेष प्रभाव रहता है तब हमारी नाक का दाहिना स्वर स्पष्ट और खुला हुआ रहता है तथा उसमें से सांस का आवागमन बायें स्वर की अपेक्षा थोड़ा ज्यादा और तेज़ गति से होता मालूम पड़ता है और बायें स्वर यानी चन्द्र स्वर से सांस थोड़ी कम और धीमी गति से निकलती प्रतीत होती है। अपनी हथेली खोल कर नाक के पास लाकर सांस छोड़ने पर सांस हथेली से टकराती है और हम जान जाते हैं कि कौन सा स्वर वेगपूर्वक और सरलता से श्वास प्रश्वास ले रहा है।

इडा नाड़ी, चन्द्र नाड़ी कही जाती है क्योंकि यह नाड़ी चन्द्र की तरह शीतलता की प्रतीक होती है और जब शरीर में शीतलता बढ़ी हुई होती है या शरीर पर शीत का विशेष प्रभाव होता है तब नासिका के बायें वाला चन्द्र स्वर स्पष्ट और खुलासा ढंग से सांस लेता-छोड़ता है। इस इडा नाड़ी का सम्बन्ध जल तत्व और कफ से रहता है।

सुषुम्ना तो मुख्य और इन दोनों के मध्य स्थित रहने वाली नाड़ी है। इसका सम्बन्ध वायु तत्व से रहता है और जब नाक के दोनों स्वर साफ़ चल रहे होते हैं तब सुषुम्ना नाड़ी का प्रभाव माना जाता है। मैं समझती हूं कि संक्षेप में मौटे तौर पर इतना विवरण देना काफ़ी होगा। हम शेष चर्चा अगली बैठक में करेंगे।

हमने डॉ. (श्रीमती) घुई इण्टरव्यु के लिए अपनी अत्यन्त व्यस्त दिनचर्या में से समय निकालने के लिए धन्यवाद दिया और इण्टरव्यु समाप्त कर टेप रिकार्डर बन्द कर दिया।

डॉ. (श्रीमती) घुई का पता
□ **डॉ. घुईज़ नर्सिंग होम**
करबला रोड, भोपाल

(क्षय-पृष्ठ ५५ का शेषांश)

सिर्फ़ गरीब और असमर्थ रोगियों के लिए रखना चाहती हैं या सभी रोगियों के लिए रखना चाहती हैं। बहरहाल अब बात खुलासा हो गई है। वैसे उन समर्थ और धन सम्पन्न लोगों को अपनी सामान्य बुद्धि से काम लेकर खुद ही यह सोचना था कि जब वे खर्च करने की क्षमता रखते हैं तो मुफ्त में खैराती इलाज क्यों कराएं लेकिन अपने देश में कुछ लोगों को मुफ्तखोरी करने की आदत ही होती है तभी तो कई निर्मातागण मुफ्त भेंट देने की योजना प्रस्तुत कर मुफ्तखोर ग्राहकों को आकर्षित किया करते हैं और उनकी लालची मनोवृत्ति से लाभ उठाते हैं। अपनी बातचीत समाप्त करने से पहले एक पाठक के प्रश्न का उत्तर आपसे पूछना चाहते हैं।

डॉ. (श्रीमती) साधना- ज़रूर पूछिए।

निरोगधाम- यह प्रश्न हमने निरोगधाम के गत अप्रेल अंक के पृष्ठ १०४ पर प्रकाशित किया था। बांदा के एक पाठक श्री इन्द्रदेवजी महाराज ने पूछा था कि आपने अपने इण्टरव्यु में यह कभी भी नहीं बताया कि आप देशी यानी भारत में बनी होमियोपैथिक दवाइयां प्रयोग करती हैं या जर्मनी अथवा अन्य विदेशी निर्माताओं द्वारा निर्मित दवाएं प्रयोग करती हैं।

डॉ. (श्रीमती) साधना- जी, ऐसा कभी प्रश्न या प्रसंग अपनी बातचीत के दौरान उठा नहीं इसलिए इस मुद्दे पर चर्चा हुई ही नहीं कुछ बताती। *मैं देशी और विदेशी दोनों प्रकार दवाइयां प्रयोग करती हूं।* किसी कम्पनी विशे नाम लेना तो मुनासिब नहीं क्योंकि इससे पैदा हो सकता है। यह बात ज़रूर है कि पोटेंसी की दवाएं ज्यादातर मैं विदेश की बनी लेना पसन्द करती हूं। दरअसल आज के में यह कहना बड़ा ही मुश्किल है कि कौन कम्पनी अच्छी है या कौन सी अच्छी नहीं है कुछ भी कह देना तो आसान होता है पर *प्रमाणित करना मुश्किल नहीं तो एक झंझट साबित होता है।* फिर अपनी व्यस्त दिनचर्या में विवादास्पद मुद्दे पैदा करना न तो अच्छा ही है और न फ़ायदेमन्द। *नित नये अनुभव ह धारणा और राय बदलते रहते हैं* लिहाज़ा हमें घड़ी सतर्क रह कर, आंखें खुली रख कर सोचविचार कर ही आगे क़दम रखना चाहि ज़माने का दस्तूर कुछ ऐसा है कि *नेकी ब और गुनाह लाज़िम।* इस छोटी सी उम्र में ही बड़े कड़वे और मीठे अनुभव हो चुके हैं लि इस विषय में और ज्यादा कुछ कहना मुन नहीं। ठीक है न?

निरोगधाम - बिल्कुल ठीक है क्योंकि ह राय भी यही है जो आपकी है। तो अब अपनी पूरी हुई। इस इण्टरव्यु के लिए आपको धन्यव हमारा आशीर्वाद और निरोग धाम के लाखों पा की शुभकामना है कि आप बहुत उन्नति करें, रो की सेवा करती रहें और सुखी दीर्घायु प्राप्त करें।

डॉ. (श्रीमती) साधना का प
□ **साधना होमियो क्लिनि**
२५, सुभाष मार्केट, छठा बस स्ट
शिवाजी नगर, भोप

पुलिस और अस्पताल

यह बड़े मज़े की बात है कि यदि हम उचित आचार-विचार रखें तो हमें पुलिस से कोई वास्ता नहीं पड़ सकता और यदि आहार विहार ठीक रखें तो हमें अस्पताल जाने की ज़रूरत नहीं पड़ सकती। पुलिस के जाल में वे ही फंसते हैं जो ग़लत आचार-विचार रखते हैं और अस्पताल का मुंह भी उन्हें ही देखना पड़ता है जिनका आहार-विहार ठीक नहीं होता। डॉक्टर और पुलिस यद्यपि हमारे जान-माल की रक्षा करने वाले ही होते हैं पर इन दोनों में से किसी का भी हमारे घर पर आना शुभ नहीं माना जाता। ग़लत आहार-विहार के कारण ही हम रोगी होते हैं और हमें डॉक्टर की शरण लेना पड़ती है तथा ग़लत आचार-विचार के कारण हम मुजरिम होते हैं और हमें वकील का सहारा लेकर अदालत का मुंह देखना पड़ता है। डॉक्टर और वकील योग्य, अनुभवी और कर्तव्यनिष्ठ हों तब तो ठीक वरना अगर डॉक्टर चूंक जाए तो हम छः फिट नीचे ज़मीन के अन्दर दफ़नाए जा सकते हैं और यदि वकील चूक जाए तो छः फिट ऊपर हवा में लटका दिये जा सकते हैं। दोनों ही स्थितियों के लिए हमारा ही आहार-विहार और आचार-विचार ज़िम्मेदार होता है लिहाज़ा बुद्धिमानी इसी में है कि हम अपना आहार विहार और आचार विचार ठीक रखें।

जोशे सेहत से मिले

दौलत वो है जो अक्ल-ओ-मेहनत[1] से मिले
लज़्ज़त[2] वो है कि जो जोशे-सेहत[3] से मिले
ईमां[4] का नूर[5] दिल में हो तो राहत[6] है
इज़्ज़त वो है जो अपनी मिल्लत[7] से मिले

क्या तुमसे कहें जहां[8] को कैसा पाया
ग़फ़लत[9] ही में आदमी को डूबा पाया
आंखें तो बेशुमार[10] देखीं लेकिन
कम थीं बखुदा,[11] कि जिनको बीना[12] पाया

- अकबर इलाहाबादी

शब्दार्थ - १. बुद्धि और परिश्रम। २. आन ३. स्वास्थ्य की उमंग। ४. ईमान। ५. तेज। ६. ७. समाज। ८. दुनिया ९. भ्रम। १०. अगणित। ईश्वर की सौगन्ध। १२. देखने वाला।

छोटों के विषय में

बड़ों से दो-दो बातें

छोटी उम्र के बच्चे अबोधपन और अदूरदर्शिता के कारण ऐसा आचरण करने लगते हैं जो उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को नष्ट करने वाला होता है। शुरू-शुरू में जो हरकते उन्हे मज़ा देती हैं आगे चल कर वे ही उनके लिए कज़ा साबित होती हैं। बच्चे तो बच्चे होते हैं, अकल के कच्चे होते हैं सो अपना भला-बुरा नहीं समझ पाते वरना ग़लत और स्वास्थ्य नाशक आचरण करते ही क्यों, पर माता-पिता तो सयाने होते हैं, अनुभवी होते हैं और जीवन की राहों की ऊंच-नीच जान समझ चुके होते हैं। वे अपने बच्चों पर इस तरह से ध्यान क्यों नहीं देते, उन पर नज़र क्यों नहीं रखते और उन्हें उचित मार्गदर्शन क्यों नहीं देते कि वे गुमराह न हो सकें। ऐसे ही कुछ अहम मुद्दों पर इस लेख में चर्चा की गई है।

गत ग्रीष्म ऋतु अंक में हमने आज की एक ज्वलन्त समस्या और विश्व व्यापी व्याधि-'एड्स' ग - के विषय में विस्तारपूर्वक अधिकृत, प्रामाणिक और युक्तियुक्त जानकारी प्रस्तुत की थी। इस विवरण को पसन्द कर इसे प्रकाशित करने के लिए धन्यवाद ते हुए *कई पाठक-पाठिकाओं ने आग्रहपूर्वक सुझाव भेजा है कि हम यौन-समस्याओं, यौन-रोगों और यौन-विज्ञान के लिए अलग से एक स्थायी स्तम्भ शुरू करें* और धारावाहिक रूप से इस स्तम्भ ज्ञानवर्द्धक, उपयोगी और प्रामाणिक विवरण देने साथ ही यौन-रोग एवं समस्या से ग्रस्त युवक-युवतियों और स्त्री-पुरुषों को *उचित मार्गदर्शन तथा चिकित्सा विवरण दिया करें।*

अनेक पत्रों में, पत्रिका के प्रति अपनी आस्था और आत्मीयता की भावना व्यक्त करते हुए, पत्र-प्रेषक और प्रेषिकाओं ने लिखा है कि यौन-विषय और यौन-समस्याओं के विषय में यूं तो अन्य पत्रिकाओं में भी विवरण पढ़ने को मिलता है, अनेक पुस्तकें मिलती हैं क्योंकि आजकल सेक्स के विषय विवरण देने वाली किताबों की तो बाढ़ सी आ गई है, मासिक पत्रिकाओं में सेक्स की चर्चा धड़ल्ले की जा रही है यहां तक कि कुछ पत्रिकाएं तो सिर्फ़ सेक्स से सम्बन्धित विवरण से ही ओत प्रोत रहती हैं जिनमें काल्पनिक और झूठी कहानियों, घटनाओं और चर्चाओं के माध्यम से सेक्स के विषय में अश्लील और कामोत्तेजक सामग्री भरी रहती है *लेकिन इस विषय में यदि निरोगधाम में सामग्री पढ़ने को मिलेगी तो उसकी गरिमा, शैली, उपयोगिता और उपादेयता की बात ही अलग होगी*

बात ठीक भी है। आज 'राम' से ज्यादा 'काम' का प्रभाव सब तरफ़ दिखाई दे रहा है। राम की याद दुःख-दर्द में भले ही आती हो पर 'काम' की याद तो प्रतिपल बनी रहती है। यह काम दुनियादारी के विषय में भी होते हैं, अपनी कामनाओं के विषय में भी होते हैं और अपनी वासनाओं के विषय में भी होते हैं अतः किसी न किसी रूप में ***हमारे जीवन में, राम से ज्यादा 'काम' रम गया है ईश्वर का एक नाम 'राम' इसीलिए है कि वह सब जगह रमा हुआ है सर्व व्यापक* (Omni-present)** है। ***इस दृष्टि से हमारे मन में राम की जगह काम ने ले ली है क्योंकि हमारा मन 'राम' में नहीं, 'काम' में रमा हुआ है।*** अब उचित विधि, नीति और मर्यादा के अनुसार हम काम में रमे रहें और कर्मण्य बने रहें यह कोई बुरी बात नहीं बल्कि ज़रूरी ही है क्योंकि अकर्मण्य, निकम्मा और पौरुषहीन होना ***कोई अच्छी बात नहीं होती*** लेकिन काम में ऐसे डूब जाना कि बाक़ी दूसरी बातों का होश ही नहीं रहे ***यह हरगिज़ अच्छा नहीं हो सकता।*** यह बात दैनिक जीवन के सांसारिक काम और यौन-विषयक 'काम', जिसे अंग्रेज़ी में सेक्स (Sex) कहते हैं, दोनों पर लागू होती है। पर दुर्भाग्यवश आज हो यही रहा है कि अधिकांश लोग आज सांसारिक कामों और यौन-विषयक कामों में इस तरह डूबे हुए हैं कि समाज की, देश की और ***आने वाली पीढ़ी की लुटिया डूबी जा रही है।*** पानी लेने के लिए पानी में लुटिया को डुबाना तो पड़ता है पर उसकी डोर हाथ में पकड़ कर रखी जाती है, छोड़ी नहीं जाती और डोर बांधे बिना भी लुटिया को पानी में नहीं छोड़ा जाता ताकि पानी भरने तक डुबा कर लुटिया को बाहर खींचा जा सके। ***जो ऐसा नहीं करते उनकी लुटिया पानी में डूब जाती है।*** जैसे कोई लगाम पकड़े बिना ही घुड़सवारी करे और या तो राह से भटक जाए या घोड़े पर से गिर पड़े। आज सारे विश्व के लोग, अर्थ (धन) तथा काम (सेक्स) के जाल में ऐसे फंसे हुए हैं कि उन्हें और कुछ सूझ ही नहीं रहा है। ***उन्होंने डोरी बांधे बिना ही लुटिया कुएं में डाल दी है और लुटिया डूबी जा रही है।***

हमारे पूर्वजों ने मनुष्य के लिए चार पुरुषार्थ यानी करने योग्य कर्म बताये थे- '***धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष।*** उस ज़माने में धर्म का भारी महत्व था इसलिए सबसे पहले क्रम पर धर्म को रखा गया था। जीवन के चार चरणों में पहला चरण, पहला क़दम और पहली सीढ़ी धर्म को माना गया क्योंकि उस ज़माने में आज की तरह किसी सम्प्रदाय या वर्ग को धर्म नहीं माना जाता था बल्कि ***'यतोऽभ्युदय निःश्रेयस सिद्धि स धर्मः'*** के अनुसार जो इस जीवन के साथ-साथ मृत्यु के बाद के जीवन का भी अभ्युदय करे उस आचरण को धर्म माना जाता था, ***'धरतीति स धर्मः'*** के अनुसार जो आचरण में धारण किया जाए उसे धर्म माना जाता था लेकिन आज इस तरह का धर्म लुप्त हो गया है और ***इसकी जगह अर्थ (धन) और काम (कामनाएं एवं वासनाएं) स्थापित और प्रतिष्ठित हो गये हैं।*** धर्म वाली पहली सीढ़ी ज़मीन में दब गई है अतः हमारा क़दम सीधा अर्थ तथा काम की सीढ़ियों पर ही पड़ता है। ***अर्थ और काम परस्पर जुड़े हुए हैं।***

चुस्ती और स्फूर्ती के लिए!
केशर, मौक्तिक,
रौप्ययुक्त
महान शक्तिदाता...!
साण्डु ब्रदर्स
च्यवनप्राश स्पेशल
साण्डु औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

जोश, उत्साह और चेतना के लिए!
साण्डू ब्रदर्स
व्हीमफिक्स
साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्यम् सेवामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

काम की सिद्धि अर्थ (धन) से होती है और काम की कामनाएं बढ़ती ही जाती हैं अतः काम की पूर्ति-तुष्टि के लिए अर्थ की महत्ता और आवश्यकता भी बढ़ती ही जाती है। धर्म को हम भूल चुके हैं और इसकी जगह दूसरी चीज़ को स्थापित कर उसी को अपना धर्म मानने लगे हैं। जो वस्तुतः धर्म है उसका पालन हम नहीं करते बल्कि जिसका हम पालन करते हैं उसी को अपना धर्म कहते हैं। इस दुनिया में पैसे से काम चलता है इसलिए हमने पैसे को ही धर्म की जगह दे दी है और हम येन-केन प्रकारेण अर्थात् जैसे भी हो, जिस साधन से भी हो, पैसा प्राप्त करने के पीछे पागल हुए जा रहे हैं। और विडम्बना देखिए कि पैसा प्राप्त करने के लिए हमने 'काम' यानी सेक्स को ही साधन और सहारा वना लिया है। *अब हमारी लुटिया को डूबने से कौन बचाएगा ?*

अभी सुप्रसिद्ध पत्रिका 'इण्डिया टुडे' के ३१ जनवरी ९१ वाले अंक में एक लेख - ***काम से कमाई***- पढ़ने को मिला जिसमें धन प्राप्ति के लिए अश्लील पत्रिकाओं की वृद्धि पर चिन्ता प्रकट करते हुए उड़ीसा प्रान्त में प्रकाशित होने वाली कुछ पत्रिकाओं की चर्चा की गई है। यह लेख समस्त देशवासियों के लिए अच्छी चेतावनी देने वाला है, दूरगामी दुष्परिणामों के प्रति सचेत करने वाला है और आज देशवासियों के सामने मीठे ज़हर के रूप में फैलती हुई अश्लीलता का नग्न चित्रण प्रस्तुत करने वाला है जिसकी अवहेलना करने का भयानक दुष्परिणाम आने वाली पीढ़ी और २१ वीं सदी में पहुंचने वाले देशवासियों को भोगना पड़ेगा।

लेख शुरू करते हुए लेखक श्री रुबेन बनर्जी ने ऐसे साहित्य के प्रेमी-ग्राहक का वर्णन,बहुत ही स्वाभाविक स्थिति का चित्रण करते हुए,किया है। लिखते हैं- सफ़ारी सूट वाला वह नौजवान काफ़ी जल्दी में है। सड़क के किनारे के बुक-स्टाल पर लगे पत्र-पत्रिकाओं के ढेर में वह तेज़ी से उलट-पुलट कर देखता है, एक पत्रिका जेब में डालता है, पैसे चुकाता है और आनन फानन में चल देता है। ओडीसा भर में फुटपाथ के बुक स्टालों पर यह दृश्य अब आम हो चला है। अश्लील पत्रिकाओं की जैसे बाढ़ आ गई है। ऐसी पत्रिकाओं का नाम ही काफ़ी कुछ बता दिया करता है जैसे 'केमित कोरिबो' (कैसे करें), 'कामाग्नि' और 'मस्तराम'। इनमें मसाला भी शीर्षक के अनुरूप ही हुआ करता है। खासतौर से गुमनाम लेखक की 'सुहागरात का वर्णन', 'चुम्बन के विभिन्न प्रकार' और 'काम-सुख बढ़ाने के तरीक़े' इन पत्रिकाओं में ज़रूर होते हैं। साथ में सेक्स के कई उत्तेजक वर्णन और अश्लील तस्वीरें भी हुआ करती हैं।

('इण्डिया टुडे' से साभार उद्धृत)

लेखक ने इस विडम्बना पर लेख में चिन्ता प्रकट की है कि ऐसे साहित्य को प्रकाशित करने में बड़े-बड़े नामधारी लोग और प्रकाशक भी लिप्त हो गये हैं जो इस काम को बुरा नहीं समझते बल्कि ***अपने अश्लील प्रकाशन को सेक्स की शिक्षा देने वाला मानते हैं।*** एक प्रकाशक का कहना है कि ***कौन कहता है कि आम लोगों को भाने वाली चीज़ अच्छा साहित्य नहीं,*** तो दूसरे का कहना है कि ***इस तरह हम लोगों में पढ़ने की आदत (Readership) बढ़ा रहे हैं।*** एक विद्वान का कहना है कि ***गम्भीर साहित्य प्रांसगिकता खो चुका है, समाज पर इसका कोई असर नहीं होता*** तो इसके विपरीत दूसरे विद्वान ने चेतावनी दी है कि ***अश्लील साहित्य निकालने वाले महज़ पढ़ने-पढ़ाने तक सीमित नहीं रहेंगे। वे तो सेक्स के क्षेत्र में और भी 'पराक्रम' करेंगे।*** पुलिस ऐसे मामले में कार्यवाही करती भी है तो लोग ज़मानत देकर रिहा हो जाते हैं और फिर उसी काम में जुट जाते हैं। अपराध शाखा के पुलिस महानिरीक्षक श्री ए.बी. त्रिपाठी के शब्दों में- ***'इसका हल सामाजिक ही हो सकता है''*** लेकिन सामाजिक संस्थाएं और
की नैतिकता के रक्षक कुछ खास नहीं कर
हैं और लगता यही है कि अश्लील साहि
बाज़ार अभी गरम रहेगा।

हम श्री ए.बी. त्रिपाठी के शब्दों का
करते हुए इतना और कहना चाहते हैं कि इस
का हल बुनियादी तौर पर माता-पिता, परि
बड़े-बूढ़े बुज़ुर्ग और शिक्षकगण ज्यादा बेहत
से निकाल सकते हैं। ***पारिवारिक पत्रिका हो***
नाते निरोगधाम भी ऐसी ही बुनियादी बातें
रहती है क्योंकि पेड़ की जड़ में ही पानी
अच्छा होता है पेड़ के पत्तों पर पानी डालने
हरा भरा नहीं होता। इस पत्रिका की नीति
कि या ***शेख! अपनी अपनी देख!! यानी***
भला-बुरा खुद सोचना चाहिए। दूसरे को
देख कर खुद सम्हल जाना चाहिए और दूस
देखा-देखी ग़लत राह पर नहीं चल पड़ना च
सही राह पर चलते हुए भी अपने ज्ञान-चक्षु (
की आंखों को खुला रखना चाहिए वरना ***हम***
खा कर मुंह के बल गिर सकते हैं।

ज़िन महाशय ने यह फ़रमाया है कि
साहित्य अपनी प्रासंगिकता खो चुका है ***वे***
और भ्रम के शिकार हैं। या तो वे स्वयं मूर्ख हैं
दूसरों को मूर्ख बना रहे हैं वरना अगर यही ब
सही होती तो ***बिना किसी सेल्स आर्गेनाइज़ेश***
निरोगधाम जैसी सीधी-सादी, तड़क-भड़क
और बिना रंगीन चमक-दमक की ***गम्भीर पत्रिक***
दो लाख से ज्यादा प्रतियां कैसे बिकने लगतीं?
देश की किसी भी सेक्सी-पत्रिका की मुद्रण-
निरोगधाम से आधी के बराबर भी नहीं है।
दावा है कि यदि हम क्रेडिट या बेंक सुविध
बुक सेलर्स को निरोगधाम की सप्लाई देना
कर दें ***तो इसकी मुद्रण-संख्या अगले ही अं***
चौगुनी हो सकती है और एक वर्ष के अन्दर-
इसकी मुद्रण संख्या दस लाख प्रति हो सक

नैसर्गिक पचनशक्ती संरक्षक!
खाने के बाद ,आता है याद...
साण्डू ब्रदर्स
पंचासव
साण्डू औषधि
शरीर स्वास्थ्यम् सेवामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

हमने बड़े आर्थिक-संकट भोगे हैं, बड़ी दरिद्रता ी है, बहुत हानियां बर्दाश्त की हैं और घोर द्रता की स्थिति से ही इस पत्रिका का प्रकाशन किया है अतः हम *'नो नग़द, न तेरह उधार'* नीति पर चलते हुए आर्डर का पूरा पेमेण्ट आर्डर साथ ही प्राप्त होने पर सप्लाई देते हैं। उधारी न तो दे सकते हैं और न ही ऐसी झंझट पसन्द ते हैं दस हज़ार प्रति के आर्डर के साथ (कमीशन करके) सत्तर हज़ार रुपये का ड्राफ्ट संलग्न ा है तभी आर्डर बुक होता है अन्यथा आर्डर ही नहीं किया जाता। इस तरह पूरी प्रतियों का *पेमेण्ट एडवांस प्राप्त करके सप्लाई करने पर इसकी मुद्रण-संख्या दो लाख प्रतियों से ऊपर चुकी है* जबकि पहले अंक का प्रिण्ट आर्डर सिर्फ़ ० प्रति का ही था। आडिट ब्यूरो ऑफ सरकूलेशन बई, देश की एकमात्र ऐसी प्रामाणिक संस्था है प्रकाशक के हिसाब-किताब का आडिट करके ही कूलेशन सर्टिफिकेट देती है। अपनी रिपोर्ट में A.B.C. के आडीटर्स ने यह रिमार्क लिखा है *निरोगधाम देश की एक मात्र प्रकाशन संस्था जिसके खातों में उधारी नहीं है* बल्कि सप्लाई पहले पूरा पेमेण्ट एडवांस जमा हुआ पाया जाता तो *यह बात कैसे सही हो सकती है कि गम्भीर हित्य अपनी प्रासंगिकता खो चुका है।* ऐसे ठक-पाठिकाओं की देश में कमी नहीं है जो क शैली में ईमानदारी और भलाई की भावना प्रस्तुत किये गये हितकारी एवं उपयोगी साहित्य स्वागत न करें, उसे अपनाएं नहीं। दुनिया स्कार करती है पर कोई चमत्कार भी तो हो। *ोगधाम इसका ज्वलन्त प्रमाण है जिसे लाखों ठकों का प्यार मिला है सहयोग मिला है, सम्मान ना है और बराबर मिल रहा है।* बहाने बना कर बटोरने की तिकड़में करना और बात है तथा करते हुए उचित और आवश्यक मात्रा में धन ाना और बात है। हमारी नीति शुरू से ही यह है कि हम निष्ठापूर्वक हमारे पाठक-पाठिकाओं भलाई सोचें और उनकी भलाई के ही प्रयत्न *फिर कौन लाभ उठाता है या कौन नहीं उठाता इसकी कोई फ़िक्र न करें।* तो हमारी राय में ीर साहित्य ने प्रासंगिकता खोई नहीं है,यह बात र है कि इसके पाठकों में बढ़ती आबादी के ुपात से वृद्धि नहीं हुई है, खैर! अब हम वापिस ने विषय पर लौटते हैं।

बोधकथा

सन्देह

ज्ञानी व्यक्ति किसी पर सन्देह नहीं करते, करते हैं तो स्वयं पर करते हैं। किसी के अवगुण नहीं देखते, देखते हैं तो अपने ही अवगुण देखते हैं जबकि अज्ञानी अपने अवगुण नहीं देखते दूसरों के अवगुण देखते हैं। स्वयं पर उन्हें कोई सन्देह नहीं होता, वे दूसरों पर सन्देह करते हैं। उनके मन श्रद्धा से नहीं, संशय से भरे होते हैं, वे अपने दोष देखते नहीं, दूसरों की दोषी ठहराते हैं। इस प्रकार वे अपने अवगुण और दूसरों के सद्गुण पहचान नहीं पाते फलतः अपने अवगुण छोड़ते नहीं और दूसरों के सद्गुण ग्रहण नहीं कर पाते। संशय में रहना 'संशयात्मा विनश्यति' के अनुसार विनाशकारी सिद्ध होता है।

एक व्यक्ति अपनी पत्नी पर बुरी तरह बिगड़ रहा था, आग बबूला हो रहा था और कहा सुनी इतनी बढ़ गई कि वह उसे मारने पीटने लगा। पत्नी ने जब प्राण संकट में देखे तो सहायता के लिए चीख पुकार मचाने लगी। पड़ौसी दौड़े आये तो देखा कि पत्नी फर्श पर पड़ी हुई है और पति महाशय छाती पर चढ़े गला घोंटने ही वाले हैं तो दो चार लोगों ने झपट कर उनको पकड़ कर खींचा और अलग करके पूछा- यह क्या कर रहे हो, पागल हो गये हो क्या?

पति बोला - पागल न होउं तो क्या करूं? यह औरत धोखेबाज़ है, झूठी और चरित्रहीन है, मैं इसे जान से मार दूंगा। पड़ौसी महिलाओं ने रोती सिसकती पत्नी को सम्हाला। एक पड़ौसी मित्र बोले- अरे भई, हुआ क्या? बात तो बताओ कि ऐसा आरोप किस आधार पर लगा रहे हो। पति बोला - मेरे पास पक्का आधार है। यह पूरी रात घर से ग़ायब रही है। सुबह घर लौटने पर मैंने पूछा कि रात भर कहाँ रही तो यह साफ़ झूठ बोल गई कि यह अपनी सहेली के यहां रात रह गई थी। यह बिल्कुल सफ़ेद झूठ बात है। यह उस सहेली के यहाँ थी ही नहीं, कहीं और मुंह काला करा रही थी। पड़ौसी ने पूछा- तुम यह कैसे जान गये कि यह झूठ बोल रही है क्या सुबूत है तुम्हारे पास। पति ताव खाकर बोला - सुबूत पूछ रहे हैं तो मैं खुद इस बात का सुबूत हूं। यह जिस सहेली का नाम ले रही है उसके घर तो मैं खुद सारी रात उसके साथ रहा था।

हमारे पास ढेरों पत्र रोज़ आते हैं जिनमें या तो निरोगधाम पत्रिका की प्रशंसा से भरे, हमारे प्रति शुभकामनाओं और बधाइयों से युक्त पत्र होते हैं या ऐसे पत्र होते हैं जो पत्रिका का वार्षिक शुल्क कितना है, शुल्क कैसे भेजा जाए आदि प्रश्नों वाले होते हैं। *(यह बड़े ही आश्चर्य की बात है कि कई पाठक पत्रिका पढ़कर भी यह नहीं जान पाते कि पत्रिका का वार्षिक शुल्क क्या है और शुल्क कैसे व किस पते पर भेजना चाहिए जबकि यह सूचना पत्रिका के प्रत्येक अंक में छपी होती है)* या स्वास्थ्य समस्या वाले स्तम्भ से सम्बन्धित पत्र होते हैं जिनमें ८०-९०% पत्र यौन-विकार से पीड़ित रोगियों के ही होते हैं जिनसे *यह सूचना मिलती है कि आज देश में नवयुवा, युवा और प्रौढ़ पुरुष बहुत अधिक प्रतिशत में यौन-विकार से पीड़ित हैं।* पत्र पढ़-पढ़ कर हमारी अकल हैरान और जवाब लिखते-लिखते हालत खस्ता हो जाती है पर पत्र हैं कि खत्म ही नहीं होते। हमारे हृदय में ऐसे रोगियों के प्रति करुणा, सहानुभूति और परोपकार की ऐसी भावना भरी हुई है कि हम बस चलते अधिक से अधिक पत्रों के यथोचित उत्तर रोज़ाना देते ही रहते हैं ताकि वे रोग मुक्त हो सकें, स्वस्थ और सुखी जीवन जीने योग्य हो सकें *वरना इस बात की पूरी आशंका रहेगी कि वे अपना इलाज कराने के लिए ग़लत व्यक्तियों के चंगुल में फंस कर धन भी खोएंगे और स्वास्थ्य भी।* एक कहावत है कि *'या ठगाए रोगी या ठगाए भोगी'* यानी रोगी और भोगी बड़ी आसानी से ठगे जा सकते हैं। फिर यौन-विकार के रोगी तो रोगी भी होते है और भोगी भी यानी *करेला और नीम चढ़ा।* उनकी भोगी प्रवृत्ति भोग

कुकरी खाँसी के लिए
असरदार उपाय!

साण्डू औषधि

साण्डू ब्रदर्स
हूपिन

द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

AD HOUSE / 1378 HIN

बोध कथा

बचपन

हमारा बचपन इस दुनिया के सतयुग के समान होता है। जब दुनिया अपनी बाल्यावस्था में थी तब सतयुग था। सतयुग यानी सत्यताओं से भरा और झूठ कपट से रहित युग। हम जब पैदा होते हैं तो कोरी स्लेट की तरह अबोध, निर्दोष और भोले होते हैं। तब न हम अच्छे होते हैं न बुरे होते हैं, निर्विकल्प होते हैं, च्वाइसलेस होते हैं। बच्चा मां का दूध पीकर मस्त हो जाता है हाथ पैर चलाता है और किलकारियां भरता है। यह स्थिति आनन्द की है। वहां न सुख है न दुःख है। यह स्थिति परमहंस होने पर होती है निर्विकल्प होने पर होती है। हर बात में राजी रहने पर होती है, एक शिशु की तरह।

फिर जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं दूसरों के सम्पर्क में आते हैं, हमें दुनिया की हवा लगती है वैसे-वैसे हमारा भोलापन खोने लगता है हमारी निर्दोष स्थिति, हमारी आनन्दमय स्थिति बदलने लगती है हम सुख-दुःख का अनुभव करने लगते हैं, चुनाव करने लगते हैं, इच्छाएं करने लगते हैं और धीरे-धीरे चालाक होने लगते हैं। ***हमारे अनुभव हमें चालाक और बेईमान बनाते जाते हैं।*** हम निर्दोष और भोले स्वभाव को छोड़ कर ज्यादा चतुर और समझदार होते जाते हैं ***लेकिन इससे वास्तव में हमें कुछ मिलता नहीं।*** मिलता होता तो बच्चे दुःखी होते और बड़े सुखी होते। दुनिया भर की चालाकियां करके भी हम सुखी कहां हो पाते हैं उलटे होता यह है कि हम जितने बचपन से दूर और बुढ़ापे के निकट होते जाते हैं उतने ही दुःखी होते जाते हैं ***इसीलिए बूढ़े सबसे ज्यादा दुःखी होते हैं।*** हमारी समझदारी एक चालाकी बन कर रह जाती है लेकिन हम कुछ भी समझें ***पर चालाकी से भी हमें मिलता क्या है? हमारा क्या भला होता है ?***

कारखाने में काम करते हुए एक मजदूर का बायां हाथ कट गया। वह मजदूर महीने भर तक अस्पताल में रहा। लोग उससे मिजाज़पुर्सी के लिए मिलने आये तो एक मित्र बोला- ईश्वर को धन्यवाद कि तुम्हारा दाहिना हाथ नहीं कटा वरना बेकार हो जाते। अभी काम तो चला ही सकोगे।

वह मजदूर बोला- ईश्वर को धन्यवाद देने की कोई ज़रूरत नहीं, यह चतुराई तो मेरी ही है। हाथ तो मेरा दाहिना ही मशीन में गया था, यह तो मेरी सूझबूझ और चालाकी रही कि मैंने दाहिना हाथ बचाने के लिए तत्काल बाहर खींच कर बायां हाथ मशीन के अन्दर कर दिया था।"

हमारी सारी समझदारी सिर्फ़ इतनी ही है कि हम यह नहीं समझ पाते कि वास्तव में हम हमारा नुकसान ही कर रहे हैं।

का अतिरेक करने से उन्हें रोगी बना देती है। भोगी भोग करने की लालसावश रुपया पानी की तरह बहाने को खुशी-खुशी राज़ी रहता है और रोगी स्वास्थ्य लाभ करने के लिए रुपया-पैसा खर्च करने के लिए मजबूरन राज़ी होता है पर राज़ी दोनों ही रहते हैं क्योंकि ***दोनों की अपनी-अपनी ग़रज़ होती है।*** ग़रज़ यह कि अपनी ग़रज़ पूरी करने के लिए ऐसे लोग हर क़ीमत चुकाने को तैयार हो जाते हैं। इसीलिए कहा जाता है कि - ***'ग़रज़मन्द बावला होता है।'***

तो ऐसे ग़रज़मन्द को, जो रोगी भी हो और भोगी भी, ***ठग लिया जाना क्या मुश्किल है?*** वह खुद ही कहता है या पत्र में लिखता है कि **चाहे *कुछ भी खर्च हो जाए पर मुझे चंगा कर दीजिए।*** अब ठगी करने वाले ठग-चिकित्सक को और क्या चाहिए? ऐसे ठग तो 'अक्ल के अन्धे और गांठ के पूरे' रोगियों की तलाश में ही रहते हैं। और मज़े की बात तो यह है कि ऐसे यौन-रोगी चूंकि गुप्त रोग से पीड़ित होते हैं अतः संकोच और लोक-लाज के कारण अपना इलाज गुप्त रूप से यानी गुप-चुप ही कराना चाहते हैं। अब जो गुप्त रोग विशेषज्ञ अपनी दुकान खोले बैठे हुए हैं जिनमें अनेक तो ऐसे हैं जो विधिवत् रूप से यौन-विज्ञान के न तो विशेषज्ञ ही होते हैं और न पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित ही होते हैं। ऐसे तथाकथित विशेषज्ञों के पास प्रामाणिक व मान्य डिग्री भी नहीं होती। हमारा तात्पर्य उन रोग विशेषज्ञों की निन्दा या मुखालफ़त कर नहीं है जो वास्तव में शिक्षित, अधिकृत और अ हैं और उचित चिकित्सा करने की क्षमता र हम तो सिर्फ़ ऐसे (Quack) लोगों के जन-साधारण को सचेत करना चाहते है अनधिकृत रूप से गुप्त रोग विशेषज्ञ बने है और सिर्फ़ दुखी व मजबूर रोगियों की विवश लाभ उठा कर उनको ठग रहे हैं।

ऐसे ठगों को एक सुविधा भी होती है में। रोगी गुपचुप इलाज कराना पसन्द कर लिहाज़ा रोगी अपना नाम पता और केस गुप्त र चाहता है। इलाज भी गुप्त रूप से होता है इसका भला या बुरा जो भी परिणाम हो, स गुप्त ही रहता है। ***ठग लिया जाए तो भी फायदा हो जाए तो भी गुप्त-गोया सारा मा ही गुप्त रहता है।***

जैसा कि शुरू में हमने कहा, हमें जो मिलती है उसमें सर्वाधिक प्रतिशत गुप्त रोग रोगियों के पत्रों का होता है। कोई लिखता है आत्म हत्या करने से पहले एक बार आप से लेना चाहता हूँ कि शायद आप यानी कि हम रोग मुक्त करके मरने से बचा लें। कोई लिख है कि शादी होने वाली है मैंने खुद ही अपनी ह खस्ता कर ली है अब क्या करूं? तो कोई रहा है कि शादी क्या हुई बरबादी हो गई है। के सामने ऐसा लज्जित होना पड़ता है कि जी च है कि डूब मरूं या कट मरूं। ***मरने से कम तो कोई बात ही नहीं करता या हो सकता है अपने भावुक स्वभाव के कारण या फिर प्रभावित करने के लिए ऐसी डरावनी बात देते हों।*** पत्रिका के सम्पादन और प्रकाशन का अत्यधिक व्यस्त रहते हुए भी हम हमारे पाठक प्राप्त पत्रों के उत्तर अधिकतर देते ही रहते है कब तक उत्तर दें। पत्रों का ढेर खत्म ही नहीं होता।

बहरहाल इन ढेर सारे पत्रों से यह तथ्य होता है कि आज हमारे सामने जो समस्याएं उप हैं उनमें से एक प्रमुख समस्या देश के नौज का यौन-रोगों से पीड़ित होना भी है। जैसे बेरोज़ एक विकट समस्या है वैसे ही यौन-रोगों का फै भी एक विकट और भयावह समस्या है। देशवासियों का ध्यान इस समस्या पर आक करते हुए हम अपने संक्षिप्त विचार और सु अपने अनुभव के आधार पर प्रस्तुत कर रहे है

साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्य सेवार्थं।
सर्दी जुकाम के लिए एक
विश्वसनीय दवा!
उठा दो सर्दी जुकाम की नाक़ाबंदी...!
साण्डू ब्रदर्स
वासा सिरप
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.
AD HOUSE / 1379

चुस्ती और स्फूर्ती के लिए!
केशर, मौक्तिक,
रौप्ययुक्त
महान शक्तिदाता...!
साण्डु ब्रदर्स
च्यवनप्राश स्पेशल
साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्यम् सेवामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

दो वर्ग

यौन-समस्या के मामले में हम दो वर्ग बना सकते हैं। *एक तो ऐसे लोगों का वर्ग, जो अभी अछूते हैं और इस जंजाल से बचे हुए हैं। दूसरा वर्ग उन लोगों का जो इसमें फंस चुके हैं।* दूसरे वर्ग को दो भागों में विभाजित करना होगा। पहले भाग में वे लोग रखे जाएं जो देखा देखी, ग़लत संग-साथ हो जाने पर, शौक़िया तौर पर तफ़रीहन कभी- कभार मौज मज़ा कर लेते हैं और इसके आदी नहीं हैं। दूसरे वर्ग में वे लोग रखे जाएं जो इसके आदी हैं और आदतन, इरादतन व आये दिन रंगरेलियां मनाते रहते हैं। इसके लिए दिल खोल कर पैसा और अपना स्वास्थ्य बरबाद करते हैं। कुछ समय तक उनका शारीरिक बल साथ देता है, क्योंकि खर्च में अति होने पर तो बड़े-बड़े खज़ाने भी खाली हो जाते हैं। कुछ समय तक नाना प्रकार के मादक द्रव्य, ताक़तवर नुस्खे उनका साथ देते हैं क्योंकि एक तो शरीर ऐसे द्रव्यों का आदी होता जाता है; दूसरे, कमज़ोर होते जाने की वजह से इन द्रव्यों को पचा ही नहीं पाता लिहाज़ा ऐसे अत्याचारी (अति + आचारी) और भोगी लोग जल्दी ही बजाने लायक हो जाते हैं यानी *पौरुष बल नष्ट हो जाने से नपुंसक और अन्दर से खोखले हो जाते हैं।* उन लोगों की स्थिति 'कोढ़ में खुजली रोग हो जाने वाली' हो जाती है जिनको कमज़ोरी और नपुंसकता के साथ ही सोज़ाक, उपदंश, फिरंग जैसे संक्रामक गुप्त रोग भी दबोच लेते हैं। इस दूसरे वर्ग के लोग ही देर सबेर, कमोबेश रूप में, यौन-समस्याओं से भरे गहरे कुएं में जा गिरते हैं। तब उन्हें होश आता है कि क्या नादानी कर बैठे! लेकिन *'सब कुछ लुटा के होश में आये तो क्या किया।'* ऐसे ही उजाड़-दुनिया और वीरान-ज़िन्दगी वाले लोग गुप्त रोग विशेषज्ञों के द्वार खटखटाते फिरते हैं। *शादी से पहले या शादी के बाद।*

इस लेख में हम पहले वर्ग के उन नवयुवक एवं किशोर अवस्था के लड़के-लड़कियों के विषय में चर्चा करेंगे जो अभी इस चक्कर से बचे हुए तो हैं पर कभी भी वे इस आकर्षक माया-जाल में फंस सकते हैं क्योंकि जो फंस ही चुके हैं और नाना प्रकार के रोगों के शिकार हो चुके हैं, वे तो खुद ही इसका दण्ड भुगत रहे हैं, तौबा कर रहे हैं और इस जंजाल से मुक्त होने के लिए छटपटा रहे हैं। *वे उपदेश व मार्गदर्शन दिये जाने के पात्र नहीं रहे बल्कि चिकित्सा किये जाने की स्थिति में जा पहुंचे हैं।* अब जो साध्य कोटि (Cure group) में होते हैं उनकी उचित चिकित्सा हो जाए तो वे फिर से चुस्त-दुरूस्त हो भी जाते हैं लेकिन जिनकी दशा असाध्य कोटि (Incurable group) वाली यानी लाइलाज हो जाती है उनका तो फिर भगवान ही मालिक है। *ऐसे ही लोग निराशा और दारुण पीड़ा न सह पाने के कारण आत्म हत्या कर लेते हैं* जबकि उन्हें आत्महत्या जैसा जघन्य कर्म न करके साहस, विवेक और धैर्य से काम करके स्थिति को सुधारने की कोशिश करनी चाहिए। ***यदि सच्ची और पूरी कोशिश की जाए तो सफलता मिलती ही है।***

तो जो अभी बचे हुए हैं वे आगे भी बचे रहें इसके लिए यह ज़रूरी है कि उन्हें इस विषय में सावधान कर दिया जाए क्योंकि किशोर अवस्था में प्रवेश करते समय लड़के-लड़कियों के शरीर में प्राकृतिक ढंग से जो परिवर्तन होते हैं, युवावस्था के प्रभाव से उनकी मानसिकता में जो परिवर्तन होते हैं उन सभी परिवर्तनों का प्रभाव उनके स्वभाव और आचरण पर स्पष्ट दिखाई देने लगता है। इस सबका बच्चों के भावुक और कच्चे किशोर मन पर ऐसा कुछ प्रभाव पड़ता है कि लड़के लड़कियां जिज्ञासा, कौतूहल, रोमांच, सनसनी, संकोच और उत्कंठा आदि का बड़ी तीव्रता से अनुभव करने लगते हैं। *वस्तुस्थिति से भली भांति परिचित नहीं होने से ग़लत बातों, ग़लत आदतों और ग़लत रास्तों के कुचक्र में फंस जाने की सम्भावना पैदा होते देर नहीं लगती।* किशोर अवस्था को पार करते-करते लड़के-लड़कियों के शरीर एवं मन की स्थिति में जो

जवानी

बचपन से किशोरावस्था से होते हुए हम युवावस्था में प्रवेश करते हैं तब हमारा शरीर ही नहीं, मन भी बलवान, उमंगों से भरा हुआ और सपनों की दुनिया में खोया हुआ हो जाता है। ~~बचपन के पास भविष्य होता है, बुढ़ापे के पास भूत काल होता है और जवानी के पास सिर्फ़ वर्तमान होता~~ है। न भूतो न भविष्यति। जवानी सिर्फ़ वर्तमान में जीना चाहती है आगा पीछा सोचना नहीं चाहती। उसकी मान्यता होती है कि जवानी चार दिन की है। चार दिनों की चांदनी और फिर अन्धेरी रात। इसलिए युवा जल्दी-जल्दी सब कुछ भोग लेना चाहता है जी भर कर भोग लेना चाहता है इसीलिए प्रायः युवा अति करने लगता है। उनका स्वभाव अतिरेक वादी हो जाता है और यह अति उन्हें अनेक दुःख और झंझटों में फंसा देती है।

एक बार हम जो आदत डाल लें वह धीरे-धीरे हमारा स्वभाव बन जाती है और हम उसमें पक्के होते जाते हैं और *हमें मालूम ही नहीं हो पाता कि हम कितने बदलते जा रहे हैं।* बुरा भी चूंकि हमारा हो जाता है तो हमें अच्छा लगने लगता है और *हम यह मानने को तैयार नहीं होते कि यह बुरा है।* ~~जवानी एक जोश का नाम है, एक तेज़ बहाव का नाम~~ है, रवानी का नाम है। यह जोश ज़रूरत से ज्यादा बढ़ जाता है तो होश खो जाता है *इसीलिए जवानी में जोश तो होता है होश नहीं होता।* जवानी मदहोश बना देती है और *मदहोशी की हालत में जो भी काम होंगे वे ठीक नहीं होंगे।*

~~जोश के साथ होश का होना बहुत ज़रूरी होता~~ है। ~~बचपन एक जिज्ञासा है, बुढ़ापा एक अनुभव है तो जवानी एक पुरुषार्थ है, पराक्रम है एक अदम्य शक्ति~~ है और *जिसने इसका होश पूर्वक सदुपयोग किया उसी का जीवन सफल हो गया।* हमें इस शक्ति का उचित उपयोग, सीमित उपयोग और हितकारी उपयोग करना चाहिए वरना बाद में पछताना ही हाथ रह जाता है। ~~हमारी शक्ति, हमारी ऊर्जा जब श्रेय मार्ग पर, ऊपर की तरफ़, विकास की ओर बढ़ती है, उठती है तब वह *'राम' बन जाती है* यही जब प्रेय मार्ग पर नीचे की तरफ़ बहती है *तो 'काम' बन जाती*~~ है। युवावस्था में सही होश रख कर राम और काम में उचित सामन्जस्य रख कर *अति किये बिना युवा शक्ति का सदुपयोग करना ही दूरदर्शिता व बुद्धिमानी होगी।*

बुढ़ापा

दुनिया का बचपन सतयुग था तो बुढ़ापा कलियुग है। बचपन सतयुग की तरह निर्दोष और सरल होता है तो बुढ़ापा कलियुग की तरह अनेक दोष-व्याधियों से भरा होता है। जिसमें जीवन भर की अच्छी-बुरी यादों का इतिहास होता है और एक ऐसा विशाल संग्रह भी कि जिसमें अटाला तो ज्यादा होता है और काम की चीज़ें कम होती हैं। उम्र के असर से मद भरे सुन्दर नेत्र वीरान, चुंधियाए हुए और ज्योतिहीन हो जाते हैं, सुन्दर सजीले चमकीले घने बालों की जगह या तो खल्वाट खोपड़ी चमकती दिखाई देती है या चिड़िया के घोंसले जैसे रूखे सूखे और सन के धागों जैसे कान्तिहीन थोड़े से बाल शेष रह जाते हैं। जवानी की लाली से दमदमाता खूबसूरत मुखड़ा पिचक कर झुर्रियों से भर जाता है। मोती जैसे दांत या तो फ़रार ही हो जाते हैं या थोड़े बहुत बचते भी हैं तो हिलते रहते हैं दुखते रहते हैं। सीने की अकड़ कमर की कूबड़ में बदल जाती है।

इस वक्त सबसे दुखदायी बात यह होती है कि हमारा शरीर बूढ़ा होकर जर्जर, रोगी और निर्बल भले ही हो जाए पर हम तो वही रहते हैं जो जवानी में थे। हमारा मन भी वही होता है जिसने जवानी के सुख भोगे थे। ***दरअसल शरीर तो बूढ़ा होकर खस्ता हो जाता है पर मन कलाकन्द ही बना रहता है।*** मन की उमंगें बूढ़ी नहीं होतीं। जवानी में शक्ति थी, सामर्थ्य थी सो भोग को भोग कर तात्कालिक व क्षणिक सन्तुष्टि पा लेते थे, बुढ़ापे में यह भी नहीं कर पाते तो मन की व्याकुलता बढ़ जाती है ***इसीलिए प्रायः बूढ़े चिड़चिड़े और तुनकमिजाज़ हो जाते हैं।*** जिनके मन अच्छे संस्कार युक्त होते हैं ***उनकी बात अलग है,*** जिन्होंने जवानी में होश नहीं खोया ***उनकी बात अलग है,*** जिन्होंने जीवन में अति नहीं की, सामान्य जीवन जिया और जागरूक रह कर मदहोशी में नहीं बहे ***उनकी बात अलग है।*** जिन्होंने शरीर व स्वास्थ्य की सुरक्षा की और उचित आहार-विहार का पालन कर मर्यादापूर्ण जीवन बिताया, ***उनकी बात अलग है।*** जो जीवन भर अच्छा आचरण करते रहे, अच्छा व्यवहार करते रहे और जो ***बीज से झाड़ होने तक, कली से फूल बनने तक और बचपन से बुढ़ापे तक एक मानव की तरह जिए उनकी बात अलग है।***

ऐसे बूढ़ों का बुढ़ापा आनन्दमय और हलका-फुलका रहता है, सन्तुष्ट और निवृत्तिपूर्ण होता है। वे वटवृक्ष की तरह विशाल और भरे पूरे परिवार के संरक्षक की तरह रह कर अपनी सुखद छाया सबको प्रदान करते रहते हैं। उनके जीवन की ***सारी अच्छाइयां उनमें इकट्ठी व घनी भूत होकर 'ओवर फ्लो' होने लगती हैं।*** वे अनुभव के भण्डार होते हैं, संसार के मर्म को जाने समझे हुए होते हैं और ***सिर्फ़ वयोवृद्ध ही नहीं, ज्ञान वृद्ध और अनुभव वृद्ध भी होते हैं।*** उनका बुढ़ापा क्लाइमेक्स यानी उन्नति व विकास का शिखर 'गौरीशंकर' बन जाता है ***जहां वे तृप्ति के आनन्द में मग्न रहते हैं।***

जो परिवर्तन होते हैं वे उन्हें यह जानकारी दे देते हैं कि उनके शरीरों में बुनियादी रूप से क्या फ़र्क है जिसके विषय में पहले उन्हें जानकारी न थी। इस जानकारी के होते ही लड़कियों में लज्जा और संकोच की भावना पैदा हो जाती है और लड़कों में जिज्ञासा एवं रोमांच का भाव उत्पन्न हो जाता है।

हमारे देश की सांस्कृतिक मर्यादा एवं परम्परा का पालन करने वाले परिवारों में बचपन से ही लड़कियों पर शील-मर्यादा के अनुशासन का कड़ा बन्धन रखा जाता है और कुछ हद तक लड़कों पर भी बन्दिश रखी जाती है। जिन परिवारों का वातावरण सात्विक, बौद्धिक एवं नैतिक ढंग का होता है वहां के लड़के-लड़कियों के विचार तक दूषित नहीं हो पाते, आचरण बिगड़ना तो दूर की बात है क्योंकि ***आचरण बिगड़ने के लिए विचार बिगड़ना ज़रूरी होता है, नीअत का बिगड़ना ज़रूरी होता है।***

लेकिन कई परिवार जो पाश्चात्य सभ्यता से प्रभावित होते हैं, उनके यहां का वातावरण बहुत उन्मुक्त, भारतीय परम्परा विहीन और व्यक्तिगत स्वतन्त्रता का समर्थक होता है। ऐसे वातावरण में सज्ञान, वयस्क और परिपक्व सुसंस्कार वा
तो ठीक रहते हैं पर ***कच्ची बुद्धि वाले औ
किशोर-किशोरियां, भले-बुरे की समझ
से ऐसे उन्मुक्त और निरंकुश वातावरण
हुए ग़लत राह पर चल पड़ते हैं*** और वे नहीं
वे ग़लत कर रहे हैं। ऐसे कामों में प्राकृति
से उन्हें जो रोमांच, कौतूहल, सिहरन, उत्ते
सुख का अनुभव मिलता है उससे वे इस ग़ल
का शिकार हो जाते हैं कि यह सुख, यह
यह रोमांच वे प्रकृति की ओर से और स्वा
ढंग से प्राप्त कर रहे हैं ***क्योंकि वे इसके
हो चुके हैं कि इन क्रीड़ाओं का आनन्द
तरह के मौज-मज़े को वे प्राकृतिक ही समझ***

शैशव काल की समाप्ति से लेकर यु
शुरू होने के मध्य की अवस्था किशो
कहलाती है। आयु के हिसाब से किशोर
में लड़के व लड़कियों की शारीरिक
अलग-अलग होती है क्योंकि भारत में
जलवायु के प्रभाव से लड़कों की अपेक्षा ल
जल्दी युवा होती हैं जबकि पश्चिमी देशों की ल
देर से युवा होती हैं। आज के सेक्सी (
वातावरण के बढ़ते प्रभाव ने इस प्राकृतिक
को नष्ट भ्रष्ट कर दिया है फलतः पश्चिमी
कम से कम आयु अर्थात् किशोर अव
लड़कियां भी इस राह पर चल निकलती हैं
की अपेक्षा पश्चिम में लड़कियां देर से यु
हैं जबकि भारत में स्वस्थ शरीर वाली ल
१२-१३ वर्ष की अवस्था से ही रजस्व
लगती हैं। यही वजह है कि विदेशों में ल
देर से विवाह योग्य समझी जाती हैं और
कुमारियां काफ़ी समय तक 'कोर्ट-शिप'
बाद विवाह करती हैं जबकि भारत में १५-
की उम्र में लड़की विवाह योग्य हो जाती है
में यदि लड़की का विवाह ज्यादा उम्र हो
होता है तो इसका यह कारण नहीं कि वह
योग्य नहीं होती। इसके कई कारण हो स
जैसे पश्चिम में देर से विवाह होने की
प्रभाव पड़ना, अच्छा लड़का न मिल पाना
की व्यवस्था न हो पाना, लड़की के माता-
ग़रीब होना और लड़की का सुन्दर न होना
उच्च शिक्षा प्राप्त करने तथा महत्वाकांक्षी
वाली होने से भी कई लड़कियां जल्दी शा
पसन्द नहीं करतीं, न इसके लिए राज़ी हो

जोश, उत्साह और चेतना के लिए!
साण्डु ब्रदर्स
व्हीमफिक्स
साण्डु औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५२३०५.

नैसर्गिक पचनशक्ती संरक्षक!
खाने के बाद ,आता है याद...
साण्डू ब्रदर्स
पंचासव
साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्यम् सेवामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

जो भी हो, किशोर अवस्था ही वह अवस्था जब लड़के-लड़कियां पहले वर्ग से निकल कर सरे वर्ग में प्रवेश कर सकते हैं जिसके विषय में म ऊपर लिख आये हैं। यही समय है जब ड़के-लड़कियों के माता-पिता, अभिभावकगण ौर परिवार के बड़े सदस्यों को सतर्कतापूर्वक, वभाविक और सौम्य ढंग से बच्चों के आचार-विचार र नियन्त्रण रखना चाहिए और मर्यादित ढंग से न्हे भले-बुरे का ज्ञान देते हुए *ग़लत बातों व कामों से होने वाली हानियों के प्रति सावधान कर ना चाहिए। उनके लालन-पालन में लापरवाही ा ग़लती करना उचित नहीं।*

५ वर्ष से १५ वर्ष तक की उम्र ही ऐसी ोती है जिसमें बच्चों को अच्छे विचार, अच्छे ंस्कार और अच्छे गुण ग्रहण कराये जा सकते हैं। सी उम्र में बच्चे या तो बनते हैं या बिगड़ जाते हैं। *इस उम्र में जैसा स्वभाव बन जाता है वह कमोबेश पूरे जीवन भर प्रभाव डालता रहता है।*

अब आज परिवार एवं समाज का वातावरण खते हुए लड़के लड़कियों के बिगड़ने के ही अवसर अधिक उपलब्ध दिखाई देते हैं। स्कूलों व कालिजों का वातावरण ऐसा नहीं रहा जहां लड़के लड़कियां सुशिक्षित, विनम्र, सुसंस्कृत और सदाचारी न सकें क्योंकि स्कूल कालिज अब 'विद्या मन्दिर' हीं रहे जहां विद्यार्थी, विद्या का अर्थ (उद्देश्य) ाप्त करने के लिए एक साधक और विद्या के ारी बन कर जाते हों! *जो माता पिता बच्चों को कूल भेजने के बाद यह समझ कर बेफ़िक्र हो ाते हैं कि बच्चों की शिक्षा-दीक्षा का काम पूरा आ, वे भारी भ्रम में हैं।* ऐसा पहले के ज़माने हुआ करता था जब स्कूल में मास्टरों का दबदबा ौर रोब मां बाप से भी ज्यादा होता था। हमें ाज भी याद है कि जब हमें स्कूल में नाम लिखाने लिए ले जाया गया था तो हमारे दादाजी साथ ये थे। हेड मास्टर के कार्यालय में 'एडमीशन' ी खानापूर्ति करके वे हमें पहली कक्षा में ले गये ौर क्लास टीचर से बोले- पण्डितजी, यह मेरा ता है, पोता बेटे से अधिक प्यारा होता है लेकिन इसे आपको सौंपता हूँ। इसकी हड्डियां हमारी और गोश्त आपका है। अगर कहना न सुने तो द्यावर्द्धनी (छड़ी) से सुताई कर देना (उन दिनों स्टर की छड़ी विद्या वर्द्धनी कहलाती थी)। इस कार हमें मास्टरजी के हवाले कर दिया गया। *मास्टरजी की हर बात हमारे लिए एक ऐसे हुक्म के समान होती थी जिसे न मानने या टाल देने का विचार तक हमें न होता था।* सभी लड़के सभी मास्टरों का भारी अदब करते थे और बड़े अनुशासन में रहते थे यहां तक कि स्कूल के बाहर भी कभी सड़क पर कोई मास्टरजी मिल जाते तो वहां भी हम उसी अदब से पेश आते। *मास्टर और टीचर यानी गुरु और शिक्षक में भारी फ़र्क होता है। पहले के ज़माने में टीचर नहीं मास्टर होते थे, शिक्षक नहीं गुरु हुआ करते थे।* यही स्थिति हम छात्रों की थी। तब हम लड़के सिर्फ़ लड़के नहीं बल्कि विद्या-अर्थी यानी विद्या की कामना करने

औषधि शास्त्र से सम्बन्धित

आठ पहेलियां

सोंठ पीपल अरु कालीमिर्च, सब समभाग मिलाय।
यह उपयोगी मिश्रण बनकर कहिए, क्या कहलाय।।
(निरोगधाम अक्टूबर ८७ पृ. ५०)

औषधि में जब फूल बीज जड़ पत्ते फल पड़ते हैं।
इन सब अंगों के समूह को, कहिए क्या कहते हैं।।
(निरोगधाम अक्टूबर ८७ पृ. ५०)

वात पित्त कफ - तीन का, एक बताएं नाम।
सभी कुपित हो क्या बनें क्या होता परिणाम।।
(निरोगधाम अक्टूबर ८७ पृ. ५०)

बिल्व गम्भारी पाटला, अरणी श्योनाक संग।
क्या कहते इस योग को, जिसके पांचों अंग।।
(निरोगधाम अक्टूबर ८७ पृ. ५०)

एक द्रव्य जो व्याधि हटाए, वृद्धावस्था दूर भगाए।
शक्ति स्फूर्ति, धातु बढ़ाए, कहिए वह क्या कहलाए।।
(निरोगधाम अक्टूबर ८७ पृ. ५०)

बिना परिश्रम किये ही, तन में रहे थकान।
रोग कौन, बतलाइए, करके सही निदान।।
(निरोगधाम जुलाई ८८ पृ. १६)

हरड़ बहेड़ा आंवला सब समभाग मिलाय।
जब तीनों को पीस लें तो कहिए क्या कहलाय।।
(निरोगधाम जनवरी ८९ पृ. २६)

चित्रक पीपल सौंठ चव्य संग मिला पीपलामूल।
क्या कहते इस योग को नाश करे जो शूल।।
(निरोगधाम जुलाई ९० पृ. १९)

☐ चन्द्र प्रकाश पटसारिया
इन्दरगढ़ (जिला-दतिया)

(पहेलियों के उत्तर पृष्ठ ७२ पर देखें)

सही मूल्यांकन

यदि हम अपना सही मूल्यांकन करना चाहें तो हमें यह सोचना होगा कि हम क्या हैं? यह नहीं कि हमारे पास क्या क्या है! आपके पास जो जो है वह ज्यादा मूल्यवान नहीं है, आप खुद क्या हैं यह मूल्यवान है। आप का मूल्यांकन आपके होने से यानी 'बीइंग' (Being) से ही उचित रूप से हो सकेगा, न कि आपके पास क्या है यानी 'हैविंग' (Having) से। इसे ज़रा समझें।

यदि आपके पास जो है उसी से आपका मूल्यांकन ठीक माना जाए ***तो यह 'मूल्य' आपका नहीं, उसका हुआ जो आपके पास है, यदि न होता तो आपका मूल्य दो कौड़ी का हो जाता।*** आज जितनी सम्पन्नता बढ़ी है उतनी पहले यदि न थी तो इतनी विपन्नता भी न थी। आज सुख के आधुनिक साधन बढ़े हैं तो दुःख भी पहले की अपेक्षा अधिक हो गये हैं। तो यदि सम्पन्न होना ही हम अपने मूल्यांकन के लिए ज़रूरी समझते हैं तो यह सम्पन्नता का मूल्यांकन होगा, ***हमारा नहीं।*** हमारे दुःखों का मूल्यांकन होगा, सुखों का मूल्यांकन होगा, ***हमारा नहीं।*** जो कुछ भी हमसे बाहर है वह बाहर ही छूट जाने वाला है अतः उस पर आधारित मूल्यांकन भी, आज नहीं तो कल, छूट जाने वाला है। ***और जो हमसे छूट जाये वह हमारा नहीं होता।*** जो हमारा ही रहे और हमेशा रहे, जिसे छोड़ना न पड़े उसी का मूल्यांकन हमारा मूल्यांकन होगा। ***इस गणित के अनुसार ही हमें अपना मूल्यांकन करना चाहिए।***

वाले होते थे। आज तो यह सब बातें सपने जैसी हो गई हैं और आधुनिक व पाश्चात्य मनोविज्ञान के हिसाब से इन बातों को फूहड़, अवैज्ञानिक और वाहियात माना जाता है लेकिन ज़रा गहरे में जाकर देखें तो वास्तव में स्कूलों में टीचर नहीं मास्टर होने चाहिए, शिक्षक नहीं गुरु होने चाहिए और सिर्फ़ लड़के-लड़कियां ही नहीं बल्कि सच मायनों में विद्यार्थी यानी तालिबे इल्म (विद्या की इच्छा रखने वाले) होने चाहिए तभी विद्यालय वास्तव में विद्या के आराधना-मन्दिर बन सकेंगे। ***आजकल की तरह वक्त काटने के, सैर सपाटे करने के या राजनीतिक हथकण्डे सीखने के अड्डे नहीं रहेंगे।***

इतनी लम्बी भूमिका इसलिए प्रस्तुत की गई है कि हम आपको यह समझा सकें कि दूसरे वर्ग के वे लोग जो मौज-मज़े व तफ़रीह के लिए या आदत से लाचार होकर यौन-क्रीड़ाओं में संलग्न हो गये हैं,वे भी पहले प्रथम वर्ग के ही थे जब वे ये सब हथकण्डे जानते समझते न थे। ***उस वक्त यदि उनके माता पिता उन्हें चरित्रवान, संयमी और सदाचारी बनने की उचित जानकारी देकर उन्हें सतर्क कर*** उनकी आदतें बिगड़ने न देते, उन पर कड़ी नज़र रखते, कठोर नियन्त्रण रखते और ज़रा भी ग़लत बात देखते ही हस्तक्षेप करते रहते ***तो वे किशोर बालक बड़े होने पर बिगड़ नहीं सकते थे।*** आधुनिकता और रंगरेलियों की चमक-दमक वाली यह राह ऐसी है कि इस पर जितने चलो, मंज़िल उतनी ही दूर होती जाती है, इस राह का राही चलते-चलते थक जाता है, थक कर चूर हो जाता है पर उसे वह मंज़िल कभी नहीं मिलती जहां जाकर वह रुक जाए, ठहर जाए और उसको यह अनुभव हो सके कि उसकी यात्रा पूरी हुई, अब कोई अरमान बाक़ी नहीं क्योंकि उस वक्त भी उसके मन में यही ख्याल बना रहता है कि 'बहुत निकले मेरे अरमां, फिर भी कम निकले।' ***यह प्यास ऐसी है जो कभी बुझती नहीं, पीने वाला खत्म हो जाता है पर यह प्यास खत्म नहीं होती।***

माता-पिता ! सावधान!!

हम उन माता पिताओं का ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं जिनके लड़के-लड़की किशोर अवस्था में प्रवेश कर रहे हों या कर चुके हों और उनके क़दम जवानी की दहलीज पर पहुंच चुके हों। जो माता पिता इस मामले में लापरवाही करेंगे उनको बाद में पछताना पड़ेगा और उनकी सन्तानें ग़लत संगति में पड़ कर अनजाने व भोलेपन के कारण दुष्कर्म करने लगेंगी जिससे ***उनके स्वास्थ्य और शरीर का भविष्य दुःखमय हो जाएगा। ज्यादातर ऐसा ही हो भी रहा है।***

प्रायः माता-पिता घर गृहस्थी और ध के कार्यों में इतने व्यस्त रहते हैं कि वे ब प्रति पूरा ध्यान नहीं दे पाते। उन्हें स्कूल में द करके समझते हैं कि हमारा दायित्व व कर्त हो गया। कई बड़े एवं धनसम्पन्न घरों मे बचपन से ही आया व नौकरों के भरोसे प क्योंकि पिताश्री तो व्यवसाय, उद्योग, सभा सो क्लब आदि अनेक प्रपंचों में दिन रात व्यस्त हैं और माताश्री भी समाज में लोकप्रिय और होने की लालसा से या फालतू समय का लिए सामाजिक कार्यों, महिला क्लबों व स और किटी-पार्टियों के कार्यक्रमों में व्यस्त र सो बच्चों से उनका सम्पर्क कई बार 'टाटा' और 'हाय' तक सीमित होकर रह जाता है बच्चे या तो स्कूल में सहपाठियों के सम्पर्क में हैं या घर पर नौकर नौकरानियों के। *अब उन्हें, जो कुछ जैसा कुछ भी, सीखने को* वैसा ही वे न सिर्फ़ सीख ही लेंगे बल्कि *दिशा में बढ़ते चले जाएंगे।* फलस्वरूप आप लीजिए कि धनवानों के लड़के अपना आहार और आचरण जितना अधिक बिगाड़ लेते हैं मात्रा में मध्यमवर्गीय व ग़रीबों के बच्चे नहीं धनवानों के बच्चों को आज़ादी भी उपलब्ध है और जेब में पैसा भी रहता है। एक कवि ने क

ग़र किसी धनी के लड़के को,
नौजवान भोला पाते हैं।
तो अपनी जेबें भरने को,
तत्काल मीत हो जाते हैं।

तो आप देख सकते हैं कि धन परिवार का लड़का शायद ही कभी अकेला देगा वरना तो उसके चार यार बरक़रार ही देंगे। उसको यार-दोस्तों की कमी नहीं रहती यार-दोस्तों में कुछ तो वाक़ई सच्चे मित्र होते ***कुछ ऐसे भी होते हैं जिन्हें आधुनिक शैली चालू भाषा में 'चमचे' कहा जाता है।*** ऐसे आपको हर 'भरी हुई तपेली' के साथ मिल क्योंकि खाली तपेली के साथ चमचे का क्या रईसों के बच्चे इसीलिए बिगाड़ दिये जाते उनकी भरी हुई जेब के बल पर गुलछर्रे उड़ा सकें। कोई मित्र बन कर ऐसा करते हैं तो उनको गन्दी आदतें सिखा कर उनके साथ मेलिंग' करके। ***बात ब्लेक मेलिंग की हो या करने की हो, यह तभी सम्भव हो सकती***

कुकरी खाँसी के लिए
असरदार उपाय!
साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्य संवाहक।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.
साण्डू ब्रदर्स
हूपिन
AD HOUSE 1375

साण्डु औषधि
शरीर-स्वास्थ्य संवाहक।
सर्दी जुकाम के लिए एक विश्वसनीय दवा!
उठा दो सर्दी जुकाम की नाकाबंदी...!
साण्डु ब्रदर्स
वासा सिरप
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१: दूरध्वनी - ५५५३३०५.
AD HOUSE / 1379 HIN.

रईसों के बच्चों की आदतें बिगाड़ दी जाएं।

आज हम देखते हैं कि धनवानों के बच्चों के मुंह पर ढंग से दाढ़ी मूंछ आई नहीं है और वे धूम्रपान, मद्यपान, सिनेमा-क्लब और ऐयाशी की लतों के शिकार हो गये हैं। जो वे नहीं जानते थे सो उन्हें सिनेमा और अश्लील साहित्य ने सिखा दिया है। इन ३०-३५ सालों में सिनेमा की शैली में भारी परिवर्तन हुए हैं। पहले की फिल्मों में न तो ऐसी मारपीट दिखाई जाती थी, न इतने सेक्सी और नंगे दृश्य होते थे और न बलात्कार करने के दृश्य दिखाये जाते थे। ३५ साल से पूर्व की फिल्मों की हीरोइन इतनी बेशर्म नहीं थी जितनी कि आज है, न हीरो ऐसा डाकू, स्मगलर और लड़ाकू होता था। तब मारधाड़ की स्टण्ट फिल्में अलग ही बना करती थीं जिन्हें निम्न वर्ग के लोग ही देखना पसन्द करते थे। पूरी फिल्म में हीरो हीरोइन कहीं भी लिपटा चिपटी नहीं करते थे जैसी कि आजकल करते दिखाये जाते हैं। फिर जबसे टी.वी. और वी.सी.आर. आया है तब से तो ऐसी स्थिति हो गई है कि *'पहले ही मियां बावले, ऊपर से पी ली भंग'*। विदेशी सेक्सी फिल्में और ब्लू फिल्में एकान्त में यार-दोस्तों (अथवा प्रेमी या प्रेमिका) के साथ मज़े से देखी जा रही हैं।

आपके बच्चे इस माहौल से क्या सीखेंगे? जो कुछ सीखेंगे वह उनके जीवन की क्या हालत कर देगा? उनका जीवन बिगड़ने पर आपके लिए कैसा परिणाम होगा? इस तरह उनके बिगड़ने में आपका कितना हाथ है? यदि बिगड़ने के बाद बड़े होने पर उन्हें यह बोध हुआ कि वे तो बचपन की नादानी में बिगड़ गये पर *आप तो अनुभवी और समझदार थे, आपने उन्हें क्यों बिगड़ने दिया तो आपके प्रति उनके मन में कैसी धारणा पैदा होगी?*

शायद हमारी बातें उन माता-पिताओं को अच्छी न लगें जो खुद को 'माड' समझते हैं, जो पाश्चात्य सभ्यता में रंग कर काले अंग्रेज़ बने हुए हैं, जिनका खुद का इतिहास भी ऐसा ही रहा है जैसा आज उनकी सन्तान का रवैया है तभी तो वे अपनी सन्तान को नाना प्रकार के फैशन करने देते हैं, लड़कियां ऐसी पोशाकें पहनती हैं कि *जो देखे सो देखता ही रह जाए और शोहदा हो तो सीटी बजाने या छेड़छाड़ करने पर मजबूर हो जाए।*

जब किसी युवा लड़की को हम अति आधुनिक फैशन के अनुसार अर्द्धनग्न पोषाक और भड़कीले मेकअप में देखते हैं तो हम यही सोचते रह जाते हैं कि इस कन्या की मां कोई भारतीय, लज्जाशीला और कुल वधू स्त्री होगी या वह भी ऐसी ही तितली जैसी बन संवर कर रहने वाली आधुनिक महिला होगी। माता पिता अपनी लड़की को ऐसी पोषाकों में देखना *कैसे और क्यों पसन्द कर सकते हैं जब तक कि वे खुद भी ऐसे दृष्टिकोण के न हों।* यदि माता पिता भी ऐसी ही रुचि रखते हैं तो फिर तो जय जय सिया राम! *फिर सन्तान और दो क़दम आगे क्यों न बढ़े! कहावत भी है कि केले के पेड़ से केला निकलता है और खजूर के पेड़ से खजूर।*

ऐसे माता-पिता इन सब बातों को माडर्न-फैशन मानते हैं, वक्त की डिमान्ड मानते हैं जैसा कि आपने फिल्मों की हीरोइनों को *यह बहाना बनाते सुना होगा कि कहानी की मांग होने पर वे बोल्ड और अर्द्धनग्न सीन देने को तैयार हो गईं। या कि चुम्बन का सीन देने के लिए तैयार हो गईं।* अब भला बताइए कि यदि किसी को अर्द्धनग्न होकर अपने शरीर का प्रदर्शन करना ही हो तो कहानी की मांग पैदा करना क्या मुश्किल है। *अरे भई! मियां की घोड़ी और मियां दलाल!* यानी जो फिल्म-निर्माता अपनी फिल्म में नंगापन दिखा कर पैसा कमाना चाहते हैं वे कहानी ऐसी ही लिखवा लेंगे और जिस फिल्म-अभिनेत्री को स्टार बन कर चमकना है दौलत कमानी है वह अपना तन दिखाने को तैयार हो जाएगी और बहाना यह रहेगा कि क्या करें, कहानी की डिमाण्ड ही ऐसी थी। लेकिन भले घराने की घरेलू क़िस्म की लड़कियों और महिलाओं को *किस हकीम ने कहा है कि आप भी फिल्मी नायिकाओं की तरह सड़कों पर फेशन परेड करें?* अपने शरीर का अर्द्धनग्न प्रदर्शन करें गोया लोगों को निमन्त्रित करें कि हमें घूरो, शोहदे टाइप के हो तो सीटी बजाओ, फब्ती कसो और दम-खम हो तो आगे बढ़ कर 'एक्शन' में आ जाओ।

दर असल अति आधुनिक, फ़ैशनेबल, पाश्चात्य और माड सिस्टम को पसन्द करने वाले, खाओ पिओ मौज करो को आदर्श मानने वाले, उन्मुक्त, मर्यादा हीन और स्वतन्त्रता का जीवन जीने वाले परिवारों के रहन-सहन ने ही यौन-समस्याओं के अभिशाप को जन्म दिया है यह निर्विवाद बात है। सुसंस्कृत, मर्यादा का पालन करने वाले, भारतीय आचार-विचार पसन्द करने वाले और शील व चरित्र को सर्वाधिक महत्व देने वाले परिवार आज भी इस भयानक कोढ़ से बचे हुए हैं *और तब तक बचे रहेंगे जब तक वे अपनी राह से भटकते नहीं।*

जो बिगड़ गये हैं, भटक गये हैं और दुखों के सागर में जा गिरे हैं वे यदि सुधरने को मन से राज़ी हों, अपनी भूल को पहिचानें और ठीक से समझें तथा ठीक करने को तत्पर हों तो वे सुधर सकते हैं, सुधारे जा सकते हैं *लेकिन जो जाग कर भी सोने का नाटक कर बिस्तर में पड़े हों उन्हें कौन जगा सकता है?* हमें उनसे कुछ नहीं कहना है क्योंकि हम कोई समाज सुधार करने के ठेकेदार

कथनी करनी

जो भी अच्छे विचार आप करते हैं अच्छी बातें बोलते हैं वे आपका कृत्य बन जाएं यह ज़रूरी है। जब-जब भी अवसर मिले तब आप ऐसे सद्भाव को अपने कृत्य में ढाल लें तो वह आपको रूपान्तरित करने लगेगा। जब भी कोई विचार आपका कृत्य बन जाता है तो आपकी आत्मा पर उसका संस्कार अंकित हो जाता है, वह भाव आप से जुड़ जाता है।

जो आप सोचते हैं उसका इतना मूल्य नहीं है जितना जो आप करते हैं उसका है। सोच विचार तो आते-जाते रहते हैं, कृत्य आपके जीवन में समा जाता है। कई लोग अच्छे-अच्छे विचार करते हैं महत्वाकांक्षाएं रखते हैं पर यदि वे वैसा कर नहीं पाते तो *उनका एक मधुर स्वप्न से ज्यादा कोई महत्व नहीं है। पानी पर विचार करने से प्यास नहीं बुझती, भोजन का ध्यान करने से पेट नहीं भरता।* अतः यह बहुत ज़रूरी है कि जो शुभ आप सोचते हैं, बोलते हैं और दूसरों को बताते हैं *वह आपके आचरण में भी हो। आपकी कथनी और करनी में अन्तर न हो।*

नहीं हैं न हम किसी को सुधारने का दम्भ रखते हैं। निरोगधाम का सिर्फ़ इतना ही उद्देश्य है कि वह उपयोगी, हितकारी और अच्छी-अच्छी बातें सब तक पहुंचाती रहे ताकि जो इन बातों को जानते न हों, वे जान जाएं और अज्ञानवश हानि न उठाएं, परेशान न हों, ***अमल करना-न करना तो मनमर्जी की बात है।***

जो अभी बचे हुए हैं वे आगे भी बचे रहें, जो लड़के लड़कियां अभी अपना जीवन शुरू ही कर रहे हैं वे सही मार्ग चुन सकें,, स्वास्थ्य रक्षक आचार-विचार ग्रहण कर सकें, अपने भावी जीवन को सुखमय और स्वास्थ्यमय बना सकें और यौन विकारों व व्याधियों के भयानक जाल में न फंस सकें ***इसके लिए हम उनके माता पिताओं, पालकों और अभिभावकों को सचेत कर देना चाहते हैं कि वे अपनी सन्तान के प्रति लापरवाह न रहें,*** और सदाचार और स्वास्थ्य सम्बन्धी उचित जानकारी देकर सच्चरित्रता व नियमित जीवन जीने की प्रेरणा दें, जानकारी दें और उन्हें ऊंच नीच समझा कर सही मार्ग चुनने में उनकी सहायता करें। वे अपने बच्चों के रहन सहन, साथ संगत और स्वभाव का बारीकी से अध्ययन कर इस बात को नोट करते रहें कि उनके बच्चे सही दिशा में जा रहे हैं या ग़लत राह पर भटक रहे हैं। कहीं ***ऐसा न हो कि पानी सिर पर से गुज़र जाए और उन्हें खबर ही न हो। इसके दुष्परिणाम भी उन्हीं को भुगतने होंगे।***

आज हमारे पास सैकड़ों पत्र यौन-समस्या से ग्रस्त युवकों के आते हैं। उनके विचार और भाव पढ़ कर हमें उन पर दया आती है और ***उनके माता-पिताओं के प्रति आक्रोश होता है कि उनका यह दुष्परिणाम उनके माता-पिता की लापरवाही और उपेक्षा के कारण ही हुआ है।*** कई माता पिता इस ग़लतफहमी के शिकार बने रहते हैं कि उनका लड़का और बदचलन! ऐसा हो ही नहीं सकता। भोली भाली लड़की भी भला कभी दुश्चरित्र हो सकती है? ऐसे लोगों से पूछना चाहिए कि ***अरे भले लोगो! क्या आपके बच्चे ऐसे काम आपसे पूछ कर या आपको बता कर करेंगे? ऐसे काम क्या उजागर रूप से सबके सामने किये जाते हैं?***

तो यदि आप चाहते हैं कि आपकी सन्
सुखी, स्वस्थ और निरोग जीवन जी सके तो
उसे यौन-विषयक वातावरण के आकर्षक
जाल से बचाने के लिए कमर कस लीजिए।
बच्चों के अबोध, भोले, जिज्ञासु और भावुक
की स्थिति को ठीक से समझिए और उन्हें
न दीजिए क्योंकि यदि ज़रा भी उन्हें इसका चस्का
कि वे फंसे और एक बार फंसे कि फिर फंसे
चले जाएंगे क्योंकि जो मन उन्हें इस जंजाल
बचा कर रखने वाला था ***वही मन उनको***
फंसाए रखने वाला बन जाता है। बागड़ ही
खाने लगती है। मन का सीधा सम्बन्ध काम
से होता है इसीलिए कामदेव को 'मनोज' (म
पैदा होने वाला) कहा गया है। 'मन हरामी
हुज्जतां ढेर' यानी मन ही शरारत करने वाला
जाए तो ढेर सारे बहाने बना लेता है फिर
किससे शिकायत करिएगा? एक शायर ने कहा है-

हमने तो सोचा था कि हाकिम से करेंगे फ़रिया
पर वह कमबख्त भी, तेरा चाहने वाला निकल

तो जिनका मन ही दूषित हो जाए, उन्हें
रोके? ऐसे लोगों की बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है जो
पर नियन्त्रण कर सकती थी। और *'विनाश*
विपरीत बुद्धि' के अनुसार जब बुरा समय हो
तो बुद्धि उलटी चलने लगती है या यूं कह ल
कि ***जब बुद्धि उलटी चलने लगे तो विनाश***
उपस्थित हो जाता है।

तो आपका जीवन कैसा ही हो यह
जानें क्योंकि वह तो जैसे-तैसे बीता ही जा रहा
पर आपकी सन्तान का जीवन न बिगड़े
आपका परिवार न बिगड़े, समाज न बिगड़े
वातावरण न बिगड़े ***इसकी तो फ़िक्र कीजिए।***
आपका नैतिक कर्तव्य ही नहीं वरन पारिवारि
सामाजिक व राष्ट्रीय कर्तव्य भी है। इसी तरह
हम यौन-समस्याओं के बढ़ते हुए सैलाब को
सकेंगे। सांप निकल जाने पर लकीर पीटने से
फ़ायदा? वक्त रहते सम्हल जाना ही चतुराई
युवावस्था में प्रवेश करना और आगे बढ़ना
मार्ग पर चलने जैसा है जिस पर पहले से
सन्तुलन बनाए रख कर सावधानी से क़दम
ज़रूरी होता है। ***एक बार पैर फिसल जाने***
सन्तुलन संभालना मुश्किल हो जाता है।

हम समझते हैं कि समझदार को
काफ़ी होता है। ***जो मन ही मन समझ ले सो***
कहने से समझ ले वह इन्सान और कहे
न समझे सो जानवर होता है। आशा है माता
पालक और अभिभावक-गण हमारे निवेदन पर
ध्यान देंगे और यथोचित ढंग से इस दिशा में
रहेंगे। अब हम दूसरे वर्ग के उन बच्चों के
में उचित चिकित्सा, पथ्य-अपथ्य आदि का वि
प्रस्तुत करेंगे जो व्याधिग्रस्त वर्ग के हैं। (क्रमश

पहला सुख निरोगी काया

प्रामाणिक, युक्तियुक्त और रोचक शैली में
स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी विस्तृत जानकारी
देने वाली श्रेष्ठ पुस्तक

स्वास्थ्य रक्षक

लेखक - डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
सम्पादक - निरोगधाम

तीन संस्करणों में एक लाख प्रति छप चुकी हैं
यह इस पुस्तक की लोकप्रियता का प्रबल प्रमाण है
हर्ष भरे अवसरों एवं मंगलकार्यों के समय
उपहार में देने योग्य श्रेष्ठ पुस्तक

स्वास्थ्य रक्षक

अपने नगर के बुक स्टाल से शीघ्र खरीदिए!

यदि न मिले तो निम्नांकित पते पर मनीआर्डर या बैंक ड्राफ्ट द्वारा २१) रु. भेज कर एक प्रति रजि. डाक से प्राप्त कर लें। ड्राफ्ट 'निरोगधाम-प्रकाशन' के नाम से ही बनावाएं। यह पुस्तक बुक पोस्ट या वी.पी. द्वारा नहीं भेजी जाती।

निरोगधाम प्रकाशन
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१

एक विचारणीय मुद्दा

इस घर को आग लग गई घर के चिराग़ से

निरोग धाम के एक स्नेही पाठक एवं जागरूक नागरिक ने रांची (बिहार) से एक प्रेरणास्पद पत्र भेजा है और साथ ही स्थानीय अखबार 'प्रभात खबर' में प्रकाशित एक लेख 'महिला-सिगरेटों के विरुद्ध' की कटिंग भी प्रकाशनार्थ भेजी है। लेख बहुत ही सारगर्भित, विचारोत्तेजक एवं सन्मार्गदर्शक है लिहाज़ा अविकल रूप से, श्री धनंजय कुमार ठाकुर 'रोबिन' के पत्र सहित, 'सत्संग सभा' के अन्तर्गत यहां प्रस्तुत किया जा रहा है। अन्य पाठक-पाठिकाओं के संक्षिप्त एवं युक्तियुक्त पत्र इस मुद्दे पर प्राप्त हुए तो इस स्तम्भ के अन्तर्गत प्रकाशित किये जाएंगे।

अखबार में प्रकाशित लेख की कटिंग के साथ श्री धनंजय कुमार ठाकुर 'रोबिन' रांची (बिहार) का पत्र हमे जनवरी ९१ मास में मिला था। पत्र और लेख प्रकाशन योग्य थे पर तब ग्रीष्म ऋतु अंक का मैटर तैयार हो चुका था अतः गत अंक में यह लेख एवं पत्र प्रस्तुत नहीं किये जा सके थे सो अब प्रस्तुत है। पहले पत्र पढ़िए-

पूज्यनीय पापाजी,

कुछ बातें लिखने से पहले मैं आपको 'नववर्ष की बधाई' देना चाहूंगा। "नववर्ष आपका एवं आपके समस्त सहयोगियों का मंगलमय हो।" "I Wish All the Best Happy New Year." अब मैं अपनी चन्द बातें लिखना शुरू करता हूँ।

निरोगधाम के अप्रेल १९९० अंक में आपने धूम्रपान से सम्बन्धित एक बहुत ही बढ़िया लेख लिखा था तथा इससे होने वाली हानियों के बारे में भी पूर्ण-रूपेण जानकारी दी थी। इस सारगर्भित लेख को पढ़ने के बाद हम बार-बार सोचने पर विवश हो गये थे (या हो जाना पड़ा) कि धूम्रपान करना एक ऐसी भयानक आदत है कि जिससे दो क्षण का मज़ा भले ही मिले पर परिणाम खतरनाक होते हैं। ऐसी अच्छी बातें और इतनी प्रामाणिक बातें सिर्फ़ अपनी निरोगधाम पत्रिका में ही पढ़ने को मिली थीं जो अन्यत्र कहीं से भी मालूम नहीं हुई थी।

लेकिन हमारे नगर के प्रसिद्ध दैनिक "प्रभात खबर" के २०-१२-९० अंक में छपे एक लेख ने हमें काफ़ी उद्वेलित कर रखा है। हमारी इस उद्वेलित स्थिति को सिर्फ़ आप ही यानी निरोगधाम पत्रिका ही दूर कर सकती है।

इस अखबार में छपे इस लेख को पढ़ने के बाद हमें यह मालूम पड़ा कि अब इस देश की टोबैको कम्पनियां धूम्रपान के नशे द्वारा पुरुषों को अपना निशाना बना चुकने के बाद अब सम्पूर्ण स्त्री जाति को अपने निशाने का शिकार बनाने को आतुर हैं। ऐसी बात नहीं कि नारियां-युवतियां धूम्रपान करती ही नहीं हैं लेकिन उनकी संख्या अभी बहुत कम है पुरुषों की अपेक्षा। लेकिन इस लेख को पढ़ने के बाद यही बात ज़ेहन में आती है कि जिस तरह पुरुष-वर्ग इस का शिकार है उसी तरह नारी-वर्ग को भी, टोबैको कम्पनियां अपना शिकार बनाना चाहती हैं।

इस देश की बड़ी टोबैको कम्पनियां नारियों, युवतियों को नशे के जाल में फंसा कर इस देश की आने-वाली भावी पीढ़ी को अन्धकार के गर्त में धकेल देना चाहती हैं। निरोगधाम के गत अंकों में हमने पढ़ा था कि युवतियों (स्त्रियों) के धूम्रपान-सेवन से उनके गर्भाशय पर बहुत ही बुरा असर पड़ता है। इसका सबसे बुरा असर नवजात शिशु पर पड़ता है। वह तरह-तरह के रोगों का शिकार हो सकता है जैसा कि इस अखबार में भी पढ़ा है। वो तो हमारी खुशक़िस्मती है कि आज हमारे बीच निरोगधाम जैसी विश्वसनीय एवं प्रामाणिक पत्रिका मौजूद है जो अपनी तरफ़ से ही प्रयास कर रही है कि इस देश के स्त्री-पुरुषों, युवा-वृद्ध और आने वाली पीढ़ी का भविष्य उज्जवल और सफल हो ताकि हमारा जीवन अन्धकारमय न होकर प्रकाशमय हो।

पूज्य पापाजी, मेरा पत्र लिखने का खास उद्देश्य यही था कि आप निरोगधाम जैसी विश्वसनीय एवं प्रामाणिक पत्रिका के माध्यम से, आज नारियों में जो धूम्रपान का प्रचलन तीव्र गति से हो रहा है और भविष्य में बड़े पैमाने पर युवतियां पर धूम्रपान का जाल इस देश की टोबैको कम्पनियां फेंकने वाली हैं उससे पहले कि वे इसके जाल में फँसें आप उन्हें अपनी बेजोड़ कलम के माध्यम से सावधान एवं सचेत कर दें।

पर सोचने वाली एक बात यह है कि अब जो जान-बूझ कर इस भयानक वस्तु को हाथ लगाएगा तो हम और आप कर क्या सकते हैं। फिर हाथ लगाने से पहले उन्हें एक अच्छी नसीहत के दो कड़वे घूंट पिला ही दिये जाएं हम समझते हैं कोई बुरी बात नहीं। अब आप हमारे पत्र लिखने का खास कारण समझ ही गये होंगे। इसलिए मैं आपसे निवेदन करता हूं कि आप आगामी किसी अंक में, इस मुद्दे पर चर्चा करते हुए एक सारगर्भित लेख लिखने का बीड़ा उठाएं। उस बीड़े के भार को उठाने में हम विशाल पाठकों का भी सहयोग आपके साथ है। धन्यवाद।

धनंजय कुमार ठाकुर 'रोबिन'
लोअर चुटिया राँची (बिहार)

यह पत्र एक नमूना है उन सैकड़ों पत्रों का जो हमें हमारे परम स्नेही पाठक-पाठिकाओं से आये दिन मिला करते हैं। दरअसल ऐसे आत्मीय, प्रबुद्ध, जागरूक एवं विचारशील पाठक-पाठिकाओं का हमारे प्रति जो अगाध स्नेह और निरोगधाम पत्रिका के प्रति गहन आस्था, अटूट विश्वास एवं अनुपम आत्मीयता की भावना है ***यही हमारी वह पूंजी है जो हमने अहिर्निश श्रम और साधना करके गत १२ वर्षों में कमाई है और संचित की है।*** हम ऐसे उन सभी पाठक-पाठिकाओं के लिए ही तो ***ज्ञान के इस दीप 'निरोगधाम' को प्रज्वलित किये हुए हैं*** जो गुण ग्राहक हैं, ज्ञान पिपासु हैं और मनुष्य जीवन को उचित, सार्थक एवं सफल ढंग से जीना चाहते हैं। ***'यतोऽभ्युदय निःश्रेयस सिद्धि स धर्मः'*** के अनुसार इस लोक (वर्तमान जीवन) और परलोक (अगला जन्म) दोनों का कल्याण करना चाहते हैं। तो इस पत्र के बाद अब लेख पढ़िए।

'महिला-सिगरेटों' के विरुद्ध

☐ नोरमा अल्वारिस

जब भारत की सबसे बड़ी सिगरेट निर्माता गोल्डन टोबैको कम्पनी ने कुछ माह पूर्व अपनी नयी 'मिस' नाम की सिगरेट बाज़ार में फेंकी तो उसे लगा कि वह इस देश की नारी पर बहुत बड़ा अहसान कर रही है लेकिन खुद महिलाओं के संगठनों का सोच इससे बिलकुल अलग है. भारत के पश्चिमी तटवर्ती छोटे से राज्य गोआ के महिला संगठन 'बाइलांचो साद' ने हाल ही में 'मिस' सिगरेट के विज्ञापन बोर्डों पर कालिख पोतते हुए इस तरह की सिगरेट का विरोध किया।

गोल्डन टोबैको कम्पनी के विपणन-अधिकारी जयदीप कपूर के अनुसार 'शहरी क्षेत्रों में औरतें धूम्रपान वैसे भी पहले से कर रही हैं। इस नयी ब्रांड से उन्हें सुविधा यह हुई है कि उन्हें खुद सिगरेट खरीदते समय पशोपेश की स्थिति से नहीं गुज़रना पड़ता है। आमतौर से महिलाएं, सिगरेट बच्चों या नौकरों से खरीदवाती हैं। सिगरेट कम्पनियों का ख्याल है कि अब उनका विशिष्ट ब्राण्ड उपलब्ध होने से उन्हें खुद इसे खरीदने में कोई झिझक महसूस नहीं होगी और दूसरे इससे नारी धूम्रपान के व्यसन को सामाजिक वैधता भी प्राप्त हो जायेगी।

उक्त विज्ञापन जान-बूझ कर यह धारणा पैदा करता है कि यदि आप पुराने दकियानूसी विचारों और पूर्वाग्रहों से मुक्त एक आधुनिक नारी हैं तो इच्छा होने पर एक सिगरेट के साथ थोड़ी देर तसल्ली प्राप्त करने में आपको कोई एतराज़ नहीं होना चाहिए और न ही आप उन स्त्रियों की तरफ़ वक्र दृष्टि से देखेंगी, जो धूम्रपान करती हैं, बल्कि बड़ी सफ़ाई के साथ यह विज्ञापन यह इशारा भी करता है कि जिन औरतों को आप धूम्रपान करते हुए देख रहे हैं वे 'सफल' औरतें हैं और वे 'शायद' सिर्फ़ शायद, सफल हैं, क्योंकि उन्होंने खुद को पुरानी बन्दिशों और मर्यादाओं से मुक्त कर लिया है. इस तरह यह विज्ञापन अभियान जान-बूझकर 'आप चाहें तो' को अवचेतन रूप से 'आप को भी करना चाहिए' में बदल देता है, सिगरेट कम्पनियां अच्छी तरह जानती हैं कि केवल एक बार 'आज़माइश' के तौर पर सिगरेट पीने और उसकी लत लग जाने के बीच का फ़ासला बहुत ही कम होता है।

अतः आकर्षक विज्ञापनी जुमलेबाज़ी का सहारा लेकर गोल्डन टोबैको कम्पनी ने ज़ोरदार अभियान चला कर शहरों की पाश्चात्य रंग में रंगी आधुनिकाओं को एक ऐसी सिगरेट पेश कर दी, जो कि उनकी अपनी होगी'।

इस विज्ञापन अभियान के बारे में महिला संगठनों ने बिलकुल अलग रुख अपनाया है। जहां इस बारे में कोई मतभेद नहीं है कि धूम्रपान एक ऐसी आदत है, जिसे बढ़ावा नहीं दिया जाना चाहिए, वहीं इस बारे में विवाद की स्थिति बन गयी है कि किसी कम्पनी को अपने उत्पाद को इस तरह प्रचारित करना चाहिए या नहीं, जिस पर यह स्पष्ट चेतावनी छपी रहती है कि 'धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है' इसीलिए नारीवादी पत्रिका 'मानुषी' की सम्पादिका मधु किश्वर ने उक्त विज्ञापन को 'बेतुका' कहते हुए कहा कि वह एक तरह से स्त्रियों को धूम्रपान के लिए प्रोत्साहित करता है 'नारी-स्वातन्त्र्य तथा समानता के नाम पर ऐसा नहीं होने देना चाहिए और इस विज्ञापन पर रोक लगाना चाहिए'। लेकिन कुछ ऐसे भी लोग हैं, जो किश्वर से इत्तेफ़ाक नहीं रखते। मसलन दिल्ली की ही एक महिला संस्था 'सहेली' के विचार से महिलाओं के धूम्रपान करने के अधिकार को सीमित नहीं किया जा सकता। 'उन्हें भी धूम्रपान की उतनी ही आज़ादी है, जितनी मर्दों को'।

उक्त विज्ञापन जान-बूझ कर यह धारणा पैदा करता है कि यदि आप पुराने दकियानूसी विचारों और पूर्वाग्रहों से मुक्त एक आधुनिक नारी हैं, तो इच्छा होने पर एक सिगरेट के साथ थो तसल्ली प्राप्त करने में आपको कोई एतरा होना चाहिए, और न ही आप उन स्त्रियों की वक्र दृष्टि से देखेंगी, जो धूम्रपान करती हैं, ब बड़ी सफ़ाई के साथ यह विज्ञापन यह इशा करता है जिन औरतों को आप धूम्रपान कर देख रहे हैं, वे 'सफल' औरतें हैं और वे 'श सिर्फ़ शायद, सफल हैं, क्योंकि उन्होंने खु पुरानी बन्दिशों और मर्यादाओं से मुक्त कर है। इस तरह यह विज्ञापन-अभियान जान-बू 'आप चाहें तो' को अवचेतन रूप से 'आ भी करना चाहिए' में बदल देता है, सिगरेट कम्प अच्छी तरह जानती हैं कि केवल एक 'आज़माइश' के तौर पर सिगरेट पीने और उ लत लग जाने के बीच का फ़ासला बहुत ही होता है।

स्त्रियों के हक़ में अच्छी बात यह है सभी संगठन सिर्फ़ चर्चा और बहस में ही नहीं रहे। सिगरेट जैसी वस्तुओं के निर्माताओं पर च का कोई असर नहीं होता, बल्कि यह चीज़ न पसन्द भी करते हैं। ऐसी चर्चा से साबित यही है कि समस्या के दो पहलू हैं और किसे पता, कौन सा है। ज्यों-ज्यों बहस बढ़ती है, कम्प उत्पाद की बिक्री भी बढ़ती जाती है, उपभोक्ता करते जाते हैं और मुनाफ़ा भी बढ़ता जाता है

लेकिन 'मिस' के मामले में ऐसा हो उससे पहले ही 'बाइलांचो साद' ने हमला दिया। 'गोल्डन टोबैको कम्पनी' गोआ में विज्ञापन अभियान को लेकर बहुत आशान्वि क्योंकि वहां के पर्यटन उद्योग ने गोआ की की आधुनिक पाश्चात्य तथा आमोद-प्रमोद प्रिय उभारते हुए, उसकी काफ़ी कुछ मदद पहले ही रखी थी। गोल्डन टोबैको कम्पनी के ही अ यहां उसके अभियान को हाथों-हाथ लेने वाले से मौजूद थे लेकिन 'साद' के बारे में उन्हें कुछ भी पता नहीं था।

'साद' ने गोआ राज्य में इस उत्पाद बिक्री प्रारम्भ होते ही पहली चीज़ जो की, वह शब्दों में उसकी भर्त्सना थी। संस्था ने सि निर्माताओं की इस बात के लिए विशेष रू निन्दा की कि अब जब हम सब जानते हैं सिगरेट स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, महिलाओं के लिए विशेष सिगरेट बना कर क्यों शुरू किया। मगर इसका कोई असर हुआ। कम्पनी ने 'मिस' सिगरेट मज़बूती से उंग में दबाये लोकप्रिय अभिनेत्री दीप्ति नवल के बड़े साइन बोर्ड चारों तरफ़ खड़े कर दिये। साद ने कर लिया कि उसके लिए सीधी कार्रवाई का स आ गया है।

एक शनिवार की शाम पेण्ट, ब्रुश सी लिए साद की स्वयंसेवक पूरे गोआ भर में जुट

दुनिया का एकमात्र तम्बाकू रहित धूमपान
निर्दोष हर्बल फिल्टर पफ इनहेलर

ह्रदय से निर्दोष को आजमाएँ : सुन्दर स्वास्थ्य को पास बुलाएँ

निर्दोष हर्बल फिल्टर धूमपान वर्षों की खोज और सूझबूझ का परिणाम है, एक अंतिम परिणाम, सबसे अलग, ऐसा ख़ास उत्पादन, जिसमें आयुर्वेदिक धूमपान के ढंग की अनेक औषधियों और जड़ी-बूटियों का मिश्रण है. अब चैन से इसका कश लगाइये और हानिकारक तम्बाकू के धुएँ से छुटकारा पाइये. इसके कई फायदे भी हैं - रोगों की रोकथाम के लिए पीनेवाले को प्रतिकारक शक्ति मिलती है. यही नहीं, सर्दी, खाँसी, कब्ज, साँस की बदबु और श्वास की तकलीफों से राहत मिलती है. निर्दोष के इस्तेमाल से हमारी बेचैनी और तनाव दूर होते हैं, अच्छी नींद आती है और भूख भी खूब लगती है. निर्दोष के इन लाभकारी गुणों का अनुभव अनेक डॉक्टरों, वैद्यों, शोध-संस्थानों और अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट लोगों नें किया है तथा इसके प्रयोग की खुलकर हिमायत की है. सच तो यह है कि, दुनिया के ज्यादा से ज्यादा लोग, अब तम्बाकू को छोड़ निर्दोष अपनाते जा रहे हैं.

दुबारा जब भी आपको धूमपान की तलब लगे, निर्दोष पियें. जिससे आप अपना स्वास्थ्य बेहतर रख सकते हैं

निर्दोष धूमपान का संतोषपूर्ण कश,
आरामपूर्ण ज़िन्दगी का बेहतर कश.

प्रति पेकेट (१० निर्दोष) रु.५, १० पेक के लीये रु. ५० + रु.१२ डाक खर्च, कुल ६२-०० रु. म.ओ/ ड्राफट से भेंजे। (आवश्यकता है वितरको की)

मान्सा प्रोडक्टस (इन्डिया)
२४४ पीकाटा रोड अहमदाबाद ३८० ००१
फोन नं २४७३३

और 'मिस' सिगरेट के सारे साईनबोर्ड लाल रंग ने पोत डाले। जहां लिखा था 'धूम्रपान करना हिलाओं का विशेषाधिकार' है। वहां लिख दिया या 'अभिशाप' और 'ज़हर' है। 'साद' को उम्मीद थी कि उनकी बात कम्पनी के कानों में पहुंचेगी। साद ने प्रसार माध्यमों के ज़रिये हो रहे विज्ञापन र भी हमला बोला। उसका कहना था कि किसी सिगरेट का नाम उपसर्ग-'मिस' (मिस्टर या मिसेज़ की तरह लेकिन 'मिस' के भिन्न अर्थवाला) पर खना उनका दुरुपयोग करना है। साद का तर्क था कि मिस शब्द का प्रयोग नारी-स्वातंत्र्यवादियों ने इसलिए प्रारम्भ किया था कि उनकी विवाहित या अविवाहित स्थिति बतलाये बगैर उनकी स्वतन्त्र पहचान व्यक्त की जा सके। हमें इस बात पर सख्त एतराज़ है कि एक सिगरेट कम्पनी 'मिस' शब्द का प्रयोग ब्राण्ड नाम की तरह करते हुए लोगों को गुमराह करे कि नारी-स्वातन्त्र्य का मतलब सिगरेट पीना होता है। इस तरह के विज्ञापन नारी को असमानता प्रदान करने का भ्रम पैदा करते हैं, जबकि महिलाओं को अब भी सामाजिक, आर्थिक तथा राजनीतिक क्षेत्रों में समान दर्जा प्राप्त नहीं है।

साद ने 'मिस' सिगरेट के विज्ञापन-अभियान का विरोध स्वास्थ्य-सम्बन्धी कारणों से भी किया। सब जानते हैं कि सिगरेट लोगों को नुकसान पहुंचाती है और गर्भावस्था के दौरान तो वे स्त्रियों के लिए खास तौर से खतरनाक हो जाती है। धूम्रपान भ्रूण को भी प्रभावित करता है तथा उसका सम्बन्ध अब स्वयं स्फूर्त गर्भपात, मृत शिशु जन्म तथा जचकी के दौरान शिशु मृत्यु के साथ स्थापित किया जा चुका है। रक्त में कार्बन मोनोआक्साइड का स्तर बढ़ जाने के कारण मानसिक रूप से रुग्ण बच्चे भी जन्म लेते देखे गये हैं।

साद का कहना है कि पश्चिमी देशों में चूंकि उपभोक्ता तथा स्वास्थ्य चेतना बढ़ने के कारण सिगरेटों की बिक्री घट रही है, वे अपना कारोबार बढ़ाने के लिए नये बाज़ारों की तलाश कर रहे हैं। अब यह सब जान चुके हैं कि तम्बाकू के सौदागरों की निगाह अब तीसरी दुनिया के देशों पर है। इन देशों के उच्च आय समूह के लोगों, जिनमें कामकाजी महिलाएं भी शामिल हैं, को वे विशेषरूप से अपना निशाना बनाना चाहते हैं। पिछले कुछ दशकों के दौरान सिगरेट कम्पनियों ने महसूस किया है कि अपने उत्पाद को एक वर्ग-विशेष पर केन्द्रित करने की रणनीति सफल रहती है।

'वाइसरॉय सुपर लांग' सिगरेट औरतों को ध्यान में रखते हुए बनायी गयी है। इस सिगरेट के विज्ञापन में एक महिला अधिकारी सफ़ाई देती है मैंने 'सुपर लांग' ही पसन्द की, क्योंकि मैं कोई बोरिंग' सिगरेट नहीं पीती। जापान में खास महिलाओं के लिए बनायी गयी सिगरेट 'वर्जीनिया लम' का विज्ञापन कहता है 'नारी की पतली अंगुलियों के अनुरूप मर्दों की मोटी सिगरेटों से कहीं पतली'

वैसे वर्ग-विशेष को ध्यान में रख कर चलाये जाने वाले अभियान हमेशा सफल नहीं होते। अमेरिकी अश्वेतों को ध्यान में रख कर बनायी गयी सिगरेट 'अपटाउन' को वापस लेना पड़ा, क्योंकि खुद अश्वेतों ने ही सिगरेट के विचार को नापसन्द किया, जिससे वर्ण भेद की बू आती हो।

अब जनमत सर्वत्र धूम्रपान के विरुद्ध होता जा रहा है। चाहे वह स्त्रियों द्वारा किया जाता हो या पुरुषों द्वारा। भारत में ही जिन दिनों गोल्डन टोबैको कम्पनी अपनी स्त्रियोंवाली सिगरेट प्रचारित कर रही थी, देश के पर्यावरण मन्त्रालय ने सरकारी दफ्तरों में धूम्रपान पर बन्दिश लगा दी। उसकी सूची में अगला नाम सार्वजनिक स्थलों का होगा। 'इण्डियन एयर लाइंस' ने अपनी घरेलू उड़ानों में तो धूम्रपान पर बन्दिश लगा ही दी है।

क्या गोआ की स्त्रियों ने 'मिस' सिगरेटों को पसन्द किया है? हाल ही में किये गये एक सर्वेक्षण से पता चला कि इन सिगरेटों को औरतें नहीं खरीद रही हैं। दरअसल इस सिगरेट के पैकेट कॉलेज के लड़के खरीदते हैं। यह कोई नयी बात नहीं है। अक्सर देखा गया है, स्त्रियों के लिए विज्ञापित कई वस्तुएं युवकों को आकर्षित करती हैं (मसलन भारत में स्त्रियों की पत्रिकाओं के ६० प्रतिशत खरीददार पुरुष होते हैं)

'साद' ने देश भर के महिला संगठनों से अनुरोध किया है कि वे 'मिस' सिगरेट के विज्ञापनों पर प्रतिबन्ध लगाने तथा इस उत्पाद का बहिष्कार करने के लिए कार्य करें। साद ने इस कम्पनी की भविष्य में भी केवल स्त्रियों के लिए कोई सिगरेट बनाने की कोशिश पर नज़र रखने का फैसला किया है। उसने कम्पनी को सूचित कर दिया है कि विज्ञापन-पट यदि फिर से लगाये गये तो उनकी भी वही दशा होगी जो पहले वालों की हुई थी।

बल्कि सच तो यह है कि अब वक्त आ गया है कि जागरूक नागरिकों के संगठन सिगरेटों, चाहे वे स्त्रियों के लिए हो या पुरुषों के लिए, के विज्ञापनों पर ही क़ानूनी बन्दिश लगाने की मांग करें।

(सप्रेस)

दैनिक प्रभात खबर, रांची

दि. २०-१२-९० से साभार उद्धृत

टिप्पणी – यह लेख इस विषय का प्रतिपादन इतनी अच्छी शैली में करता है कि तत्सम्बन्ध में कुछ और कहना ज़रूरी नहीं लगता लेकिन ***किसी भी मुद्दे की 'विषय-विवेचना और समीक्षा' को सीमित और सम्पूर्ण नहीं माना जा सकता लिहाज़ा प्रस्तुत विषय पर भी चर्चाएं की जा सकती हैं।*** इस ख्याल से हम भी दो शब्द ज़रा अलग ढंग से प्रस्तुत कर रहे हैं।

हम निरोगधाम के गत अंकों में जहां-तहां कई बार यह चर्चा कर चुके हैं कि जिस पश्चिमी विचारधारा और सभ्यता की चकाचौंध से प्रभावित होकर हम उसका अन्धानुकरण कर रहे हैं, वह अपने ही लोगों के लिए यानी ***पश्चिमी जगत के लोगों के लिए ही जब सुख, शान्ति तथा तृप्ति देने वाली सिद्ध नहीं हुई तो हम पूर्वी लोगों के लिए कैसे हो सकती है।*** पश्चिम की विचारधारा और सभ्यता मूलतः भौतिक वादी और भोगवादी

प्रकृति की कृपा

क्या कभी आपने इस बात पर ग़ौर किया है कि प्रकृति की हम पर कितनी कृपा है, उसका हमें कितना सहयोग मिलता है? यदि कभी इस मुद्दे पर आपने सोच-विकार किया होता तो यह तथ्य समझ जाते कि यदि प्रकृति हमें सहयोग न दे रही होती, हमारे प्रति कृपालु न होती तो हम कब के चल बसे होते! बात थोड़ी कड़वी है पर है कठोर सत्य! इसे थोड़ा समझें।

आप ज़रा सोचें कि हमारे शरीर के जितने काम 'इमरजेन्सी सर्विस' के हैं वे हमारे भरोसे न छोड़ कर प्रकृति ने खुद अपने हाथ में ले रखे हैं। ***खाना, खाना हमारे हाथ में है लेकिन इसे पचाने का काम प्रकृति करती है।*** शरीर को प्राणवायु मिलना बहुत ज़रूरी है वरना २-३ मिनिट में ही जीवनलीला समाप्त हो सकती है लिहाज़ा प्रकृति ने हमारा सांस लेना व छोड़ना हमारे भरोसे नहीं छोड़ा वरना सोते समय हम सांस कैसे लेते? और सोते हुए की बात तो छोड़िए, जागते हुए भी हम कितनी भूलें करते रहते हैं तो ***ऐसा भी हो सकता था कि ज्यादा बिज़ी होने पर सांस लेना ही भूल जाते।*** इसी तरह दिल का धड़कना, नसों में रक्त का संचार होना , आहार का पाचन होना, मल मूत्र का विसर्जन होना आदि शरीर के अनेक काम अपने आप होते रहते हैं, क्योंकि इन्हें प्रकृति ने अपने नियन्त्रण में रखा है, हमारे ऊपर नहीं छोड़ा वरना ***हमारी कैसी फज़ीहत होती यह हम खुद सोच सकते हैं क्योंकि जो कुछ हमारे ऊपर छोड़ रखा है उसमें ही हम कितनी घपलेबाज़ी किया करते हैं।*** प्रकृति की तरह हम भी प्रकृति को सहयोग दें, प्रकृति के अनुसार आचरण करें और अपने कामों में लापरवाही न करें तो ही हम स्वस्थ और सुखी जीवन जी सकते हैं।

जीवन जीने का समर्थन करने वाली है और इसके लिए प्रचुर धन सम्पदा तथा साधनों की ज़रूरत होती है ***इसीलिए पश्चिमी दृष्टिकोण*** जीवन के हर आयाम में ***व्यावसायिक एवं अर्थ-प्रधान (धन को महत्व देने वाला)*** व्यवहार करने का समर्थक है। हमारे विचार से इसके पीछे एक कारण शायद यह हो सकता है कि पश्चिमी-दर्शन पुनर्जन्म होना नहीं मानता क्योंकि वह यह नहीं जानता कि जीवात्मा अमर और अविनाशी है, अपने शुभाशुभ कर्मों का फल भोगने के लिए बार-बार जन्म लेता है ***इसलिए वह यही जानता और मानता है कि सिर्फ़ यह एक ही जीवन हमें मिला है इसके बाद फिर कोई जीवन मिलने वाला नहीं।*** इस विचारधारा ने, पश्चिम के लोगों की मानसिकता, सभ्यता एवं मान्यता को, मुख्य रूप से, दो तरह से प्रभावित किया है। इसे ज़रा समझें।

सिर्फ़ एक ही जन्म की धारणा ने एक प्रभाव तो यह किया कि ***जो कुछ और जितना कुछ भोगा जा सके उतना ज्यादा से ज्यादा भोग लिया जाए*** क्योंकि यह जीवन समाप्त हुआ कि फिर क्या होने वाला है। इस प्रभाव का पता Eat drink & be merry for tomorrow you die. वाली कहावत से चलता है जिसका मतलब है कि ***खाओ पिओ और मौज करो क्योंकि कल को हमें मर जाना है।*** पश्चिम में मर जाने का मतलब हमेशा के लिए खत्म हो जाना है। इसका यह मतलब नहीं कि पश्चिम के शतप्रतिशत लोगों की मान्यता ऐसी ही है। वहां ऐसे भी लोग हुए हैं और आज भी हैं जो मृत्यु के साथ जीवात्मा का अन्त नहीं मानते, भले ही उनकी संख्या ज्यादा न हो जैसे पूर्व में हमारे यहां भी कुछ लोग ऐसे हुए हैं और आज भी हैं जो ***'पुनर्जन्म न विद्यते'*** यानी पुनर्जन्म नहीं होता अथवा ***'भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः'*** यानी शरीर के भस्मीभूत हो जाने के बाद वापिस जन्म नहीं होता; वाली धारणा और मान्यता रखने वाले हैं लेकिन ऐसे लोगों की बहुसंख्या (Majority) नहीं है। ***हमारे यहां का सामान्य व्यक्ति भी बड़ी आसानी से कह देता है कि क्या रखा है इस दुनिया में, यह संसार असार है, माया का प्रपंच है पर पश्चिम का आदमी ऐसा नहीं कह सकता,*** कहने से पहले दस बार सोचेगा क्योंकि उसके विचार से तो जो कुछ है वह इसी दुनिया में है और इस एक जीवन में ही है। ***जो खा पी लिया और ऐश लूट लिया वही अपना है सो जितना मज़ा लूटा जा सके, उतना लूट लिया जाए।***

इस विचार ने वहां के स्त्री-पुरुषों को जहां अति भोगवादी बनाया वहीं ***एक दूसरा जो प्रभाव किया वह है द्रुतगामी जीवन (fast life) होने का।*** पश्चिमी सभ्यता और रहन-सहन इसी लिए द्रुतगामी (fast) है क्योंकि वहां के लोगों की मान्यता है कि इसी एक जीवन में सब कुछ करना है सब कुछ भोगना है तो ***ज़िन्दगी का समय कम है जबकि करने और भोगने को बहुत ज्यादा है अनन्त है।*** पूर्व के देशों में भी जहां-जहां पश्चिम की भौतिकवादी एवं विलासी विचारधारा का प्रभाव पड़ा है और पड़ रहा है ***वहां-वहां का जीवन द्रुतगामी और अत्यन्त व्यस्ततापूर्ण हो गया है और होता जा रहा है।*** पश्चिम के लोग सुव्यवस्थित **(Systematic)** शिष्टाचारयुक्त एवं औपचारिक (Well Mannered & Formal) तथा समयनिष्ठ (Punctual) जीवन जीने के इसीलिए आदी होते हैं क्योंकि उनमें वंशानुगत रूप से यह संस्कार जमा हुआ होता है कि ***उनके पास समय कम है, सिर्फ़ यही एक ज़िन्दगी है इसके बाद कुछ नहीं है।***

इन दो प्रभावों ने ही पश्चिम को अति भौतिकवादी, भोगवादी तथा जल्दबाज़ बना दिया है और ***इस दृष्टिकोण को मद्देनज़र रख कर ही हमें पश्चिमी सभ्यता की हर चीज़ पर विचार करना चाहिए।*** इन दो प्रभावों से प्रभावित व्यक्ति की दृष्टि दूरगामी और दूरदर्शी नहीं हो सकती क्योंकि एक सीमा के बाद वहां कुछ है ही नहीं; जिसे देखा जाए, जिस पर विचार किया जाए और उसकी फ़िक्र की जाए। ***वहां तो जो कुछ है वह आज है अभी है। अभी नहीं तो कभी नहीं (Now or never) वाली बात चलती है वहां*** जबकि हमारे यहां हर चीज़ वक्त से अच्छी मानी जाती है, हर काम पर करना अच्छा माना जाता है इसीलिए हम ***और शान्ति के साथ उचित वक्त की, अच्छे की प्रतीक्षा करते हैं*** क्योंकि हमारा भविष्य है, हमारा जीवन अनन्त है जन्म-जन्मान्तर हैं। हालाकि ***इस धारणा का हमारे यहां दुरुप ज्यादा हुआ है सदुपयोग कम।*** जैसे पश्चिम के दो प्रभावों से प्रभावित होकर ज्यादा भौतिकवा भोगवादी और जल्दबाज़ हो गये वैसे हम ज्यादा आत्मवादी, उदासीन और आलसी हो ***क्योंकि हमने सोचा कि न सही इस जन्म में, अगले जन्म में सही।*** हमारे यहां तो ८४ योनियां हैं फिर क्या फ़िक्र है, क्या जल्दी है।

इतना विचार चिन्तन करने के बाद ही हम पश्चिमी देशों से आयातित किसी भी चीज़ विचार करेंगे तब ही उसके भले-बुरे दोनों पक्षों समझ सकेंगे। पश्चिम की हर चीज़ बुरी नहीं है न पूर्व की हर चीज़ अच्छी ही है जैसे- ***'पुराणमि न साधु सर्वम्। नवीनमित्येव न साधु सर्वम्'*** अनुसार न सभी पुरानी बातें अच्छी होती हैं न सभी आधुनिक बातें ही अच्छी होती हैं। इ भी कहा जा सकता है कि पुरानी सभी बातें नहीं होतीं और न सभी आधुनिक बातें ही बुरी हैं। हमें विवेक, वातावरण, परिस्थिति और स दृष्टि से हर पहलू पर विचार कर उसके भ बुरे पक्ष पर विचार करना चाहिए और दि दूरगामी प्रभाव और अन्तिम परिणाम शुभ कल्याणकारी हों तथा अपना या दूसरों का अ करने वाले न हों वैसे ही काम करना चाहिए। तथ्य को ध्यान में रख कर ही हम 'महिला-सि के विरुद्ध' शीर्षक युक्त इस लेख में प्रस्तुत पर विचार करें तो अधिक उपयुक्त होगा। अ ओर से हम फिलहाल इतना ही इशारा कर पर्याप्त समझते हैं क्योंकि ***यह इशारा बहुत और बुनियादी तल को छूने वाला है जिसे में रख कर ही इस लेख में प्रस्तुत विवरण उचित समीक्षा की जा सकेगी।*** हमें आशा है अपेक्षा भी कि इस लेख को पढ़ कर और है इशारे को ध्यान मे रख कर प्रबुद्ध पाठक-पाठि इस मुद्दे पर अपने संक्षिप्त, युक्तियुक्त सारगर्भित विचार लिख कर तुरन्त भेजेंगे ताकि आगामी अंक में प्रकाशित किया जा सके। अपना दृष्टिकोण और मन्तव्य आगामी अं पाठक-पाठिकाओं के पत्रों के साथ ही प्रस्तुत क तब तक कृपया विचार-चिन्तन करें।

विज्ञापन सम्बन्धी नीति

निरोगधाम पत्रिका में विज्ञापन प्रकाशित करने की हमारी नीति यह है कि पत्रिका की नीति और उद्देश्य के अनुकूल मैटर वाले विज्ञापन ही प्रकाशित किये जाएं ***इसलिए हम ऐसे विज्ञापन प्रकाशित नहीं करते*** जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हों, अनैतिक मैटर वाले हों, पाठकों को ग़लत सूचना या लोभ-लालच देने की स्कीम वाले हों, मादक द्रव्य वाले, चमत्कारपूर्ण कार्य जैसे लाटरी, इनामी योजना, ज्योतिष-फ़ल, चमत्कारी रत्न, सफ़ेद दाग़ दूर करने वाले, सफ़ेद बाल काले करने वाले, शर्तिया पुत्र उत्पन्न करने वाले, ९ दिन में फिर से जवानी वापिस दिला कर विवाहित जीवन को सुखी बनाने का दावा करने वाले, ***Magic Remedy Act के विरुद्ध विज्ञापन निरोगधाम में प्रकाशित नहीं किये जाते।*** चिकित्सकों एवं चिकित्सालयों के विज्ञापन भी हम प्रकाशित नहीं करते क्योंकि ***यह चिकित्सकों की आचार-संहिता के विरुद्ध है।***

- प्रबन्ध सम्पादक

आठ पहेलियों के उत्तर

पृष्ठ ६५ पर प्रकाशित पहेलियों के उत्तर क्रमशः इस प्रकार हैं- त्रिकटु, पंचांग, त्रि और कुपित होने पर सन्निपात, बृहत पंच रसायन, क्लम, त्रिफला, पंचकोल।

अपने मानसिक एवं शारीरिक

स्वास्थ्य की रक्षा करें-२

इस लेख का पहला भाग गत ग्रीष्म ऋतु अंक में प्रकाशित किया जा चुका है और अब इसका दूसरा भाग प्रस्तुत किया जा रहा है। किशोर अवस्था में बच्चे अबोध, अधकच्ची बुद्धि के और कौतूहलप्रिय होते हैं। उनके मन में अनेक जिज्ञासाएं उठा करती हैं जिनका उचित समाधान न होने पर या तो वे कुण्ठित हो जाते हैं या गुमराह हो जाते हैं। गत अंक में मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा और उन्नति करने के उपाय बताने के बाद, इसी विषय में कुछ महत्वपूर्ण मुद्दों का खुलासा यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

प्रिय बच्चो! आपने गत अंक में इसी स्तम्भ अन्तर्गत प्रकाशित लेख पढ़ा होगा और यह न समझ चुके होंगे कि *हमारे स्वास्थ्य के बनने बिगड़ने में, या यह कह लीजिए कि बनाने र बिगाड़ने में हमारे मन का और हमारी नसिकता का कितना गहरा हाथ रहता है।* आप बात भी ठीक से समझ चुके होंगे कि हमारे वन को अच्छा या बुरा बनाने में बुनियादी तौर हमारे विचारों का ही हाथ रहता है क्योंकि जैसे रे विचार होंगे वैसा ही हमारा आचरण होगा, ा हमारा आचरण होगा वैसा हमारा चरित्र होगा र *जैसा हमारा आचरण व चरित्र होगा वैसा ही रा भावी जीवन होगा।* अब यह हमारे ही हाथ बात हो गई कि हमारा भावी जीवन कैसा हो। के लिए हमें जड़ को पकड़ना होगा और *जड़ मारे विचार।* कुछ थोड़ी सी बातें आपको विचारों विषय में बताना ज़रूरी है ताकि आप इस विषय भी सज्ञान और सतर्क हो सकें।

हमारे विचार दो तरफ़ से प्रभावित होते हैं। भीतरी तरफ़ से और दूसरी बाहरी तरफ़ से। री तरफ़ से जो प्रभाव हमारे विचारों पर पड़ता *वह हमारे ही पुराने संस्कारों का होता है* और री तरफ़ से जो प्रभाव पड़ता है उसमें सारी या भर की चीज़ें आ जाती हैं। इनमें वातावरण, ति, साहित्य, सम्पर्क, परिस्थिति, आवश्यकता, शता, रुचि आदि अनेक मुद्दे शामिल हैं *जो रे विचारों को प्रभावित करते हैं।* बाहर से जो व हमारे मन यानी विचारों पर पड़ते हैं उनके मुख्य माध्यम हैं। (१) देखने वाली आंखें) सुनने वाले कान और (३) बोलने वाली ी। मानसिक रूप से स्वस्थ, निर्विकार और शाली बने रहने के लिए *हमें इन तीनों माध्यमों का सदुपयोग करना होगा।* इन तीनों दरवाज़ों पर पहरेदारी करनी होगी ताकि चोर उचक्के या ढोर अन्दर न घुस पाएं। इन तीनों रास्तों पर 'चेक-पोस्ट' बना कर 'विवेक' तथा 'दूरदर्शिता' को सिक्यूरिटी-गार्ड के रूप में नियुक्त करना होगा ताकि कोई भी अवांछित (Unwanted) और अनधिकृत (Unauthorised) व्यक्ति हमारी शरीर रूपी नगरी में प्रवेश न कर सके। अगर एक बार कोई ग़लत और दुष्ट व्यक्ति नगरी में प्रवेश कर जाता है तो अन्दर के अन्य लोगों को अपना साथी बनाने की कोशिश करता है और बाहर से भी अपने साथियों को गुपचुप अन्दर प्रविष्ट करा कर अपनी शक्ति बढ़ाता जाता है। *यही मामला विचारों का है जो तीन माध्यमों (Sources) से हमारे अन्तःकरण में प्रवेश करते हैं* और धीरे-धीरे, चुपके-चुपके ऐसे जम जाते हैं कि पहले तो हमें इन घुसपेठियों के विषय में कुछ पता ही नहीं होता और जब पता चलता है तब तक ये इतने शक्ति शाली हो चुके होते हैं कि इन्हें निकाल कर बाहर करना बहुत मुश्किल काम हो जाता है क्योंकि *तब इन्हें बाहर से ही मदद नहीं मिलती बल्कि हमारे अन्दर से भी मिलती है।* इस मुद्दे को स्पष्ट करने के लिए हमें इन तीनों माध्यमों के विषय में खुलासा विवरण देना होगा *वरना हो सकता है कि ये बातें आपको समझ में ही न आ सकें गोया सिर के ऊपर से निकल जाएं।* एक-एक करके तीनों के बारे में आपको समझाते हैं।

देखना – संसार से हमारा प्रत्यक्ष सम्बन्ध आंखों के कारण ही होता है जिनसे हम दुनिया और दुनिया के रंग-ढंग देखते हैं। यदि हम देख न सकें यानी नेत्रहीन हों तो हम सिर्फ़ ध्वनियां ही सुन सकेंगे, देख नहीं सकेंगे और इस तरह दुनिया से

सुभाषित वचन-सूत्र

छात्र-छात्राओं की ज्ञान-वृद्धि करने के लिए कुछ अच्छे वचन-सूत्र प्रस्तुत करना गत अंक से इस 'किशोर-जगत' स्तम्भ के अन्तर्गत शुरू किया गया है। इसी क्रम में कुछ उपयोगी एवं सार्थक वचन-सूत्र प्रस्तुत हैं-

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
तद्भावेहि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।।

सभी सांसारिक कार्यों को छोड़ कर पहले शरीर का पालन करना चाहिए क्योंकि शरीर का अभाव (खात्मा) हो जाने पर सभी वस्तुओं का अभाव हो जाता है।

अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्।

शुभ या अशुभ जैसे भी कर्म हम करते हैं उन कर्मों का फल हमें अवश्य ही भोगना पड़ता है।

सन्दीप्ते भवने तु कूप खननं प्रत्युद्यमः कीदृशः

घर में आग लगने पर कुआं खोदने से क्या लाभ? अर्थात् समय से पहले तैयारी कर लेनी चाहिए।

यत्पिण्डे तद्ब्रह्माण्डे

जैसा यह हमारा शरीर है वैसा ही यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड है यानी दोनों के तत्व एक समान हैं।

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या

यह हमारा शरीर आठ चक्र और नो दरवाज़ों वाला अयोध्या नगर है।

प्रक्षालनाद्धि पंकस्य दूरादस्पर्शनं वरम

कीचड़ में पैर डाल कर फिर धोने से तो यही अच्छा है कि पैर कीचड़ में डाला ही न जाए।

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः।
ज्ञानाज्ञान विशेषात्तु मार्गामार्ग प्रवृत्तयः।

सभी प्राणी सुख की कामना करते हैं और उनकी मनोवृत्ति भी सुख पाने की ही होती है पर जो मनुष्य विवेक से युक्त होकर (करने योग्य) कार्य करता है वह सुखकारी मार्ग में रहता है यानी सुख पाता है और जो विवेकहीन होकर (न करने योग्य) कार्य करता है वह दुःख का भागी होता है।

प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णौजसां च

बल, वर्ण, ओज आदि के लिए प्राणियों के लिए आहार ही मूल वस्तु है।

तच्चनित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते
अजातानां विकाराणामनुत्पत्ति करं च यत्

हमें ऐसे आहार-द्रव्यों का ही नित्य सेवन चाहिए जिनसे स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) होता रहे अर्थात् स्वास्थ्य उत्तम बना रहे और जो रोग उत्पन्न नहीं हुए हैं उनकी उत्पत्ति भी न हो सके।

अपना प्रत्यक्ष सम्बन्ध नहीं रख पाएंगे। और यह *ख्याल रखें कि अन्धे सिर्फ़ वे ही नहीं होते जिनके आंखें नहीं होतीं बल्कि आंख वाले भी, आंखों के होते हुए भी, अन्धे हो जाते हैं* और इसका कारण भी सिर्फ़ हमारे विचार ही होते हैं। जो कामुक विचार रखता है वह काम-वासना के नशे में अन्धा हो जाता है अतः उसे कामान्ध कहते हैं। जो स्वार्थी विचार रखता है वह स्वार्थ के कारण अन्धा हो जाता है। जो लोभी विचार रखता है वह लोभ के कारण अन्धा हो जाता है। जो क्रोधी विचार रखता है वह क्रोध के कारण अन्धा हो जाता है। नीति में कहा भी है-

न पश्यति च जन्मान्धः कामान्धो नैव पश्यति।
न पश्यति मदोन्मत्तो ह्यर्थीदोषान् न पश्यति।।

- चाणक्य नीति

अर्थात् जो जन्म से अन्धा होता है उसे दिखाई नहीं देता, जो कामान्ध होता है उसे भी दिखाई नहीं देता, जो नशे में टुन्न हो गया हो उसे भी कुछ दिखाई नहीं देता और जो स्वार्थ के लोभ से अन्धा हो उसे भी किसी भी काम में कोई दोष दिखाई नहीं देता।

ये वे अन्धे हैं जो देखते हुए भी नहीं देख पाते। इस प्रकार के अन्धेपन के कारण ग़लत काम करने वाले यह नहीं देख पाते कि वे ग़लत काम कर रहे हैं। *ऐसा अन्धापन सिर्फ़ विचारों के ही कारण होता है इसलिए सचमुच के अन्धेपन से ऐसा अन्धापन ज्यादा खतरनाक होता है।* सचमुच का अन्धा तो, आंखों के न होने से, इस माध्यम से ही वंचित रह जाता है इसलिए इसके सदुपयोग या दुरुपयोग का कोई सवाल ही नहीं उठता लेकिन *जो लोग, देखते हुए भी नहीं देखते हैं, वे विशेष क़िस्म के विचारों से प्रभावित होने के कारण ही नहीं देख पाते।* लोगों को बड़ा धोका होता है कि ये आंख वाले हैं और देख रहे हैं जबकि वे आंखों के होते हुए भी, विशेष प्रकार के विचारों के अधीन होकर, अन्धे बने हुए होते हैं।

ऐसा अन्धापन हमारे अन्तर्मन के प्रभाव से भी निर्मित होता है और बाहर के दृश्यों से भी होता है। *जैसा हमें देखना चाहिए वैसा न देखना भी अन्धापन ही होता है और ऐसा अन्धापन वास्तविक अन्धेपन से ज्यादा खतरनाक होता है।* इसका प्रभाव हमारे मन और हमारी मानसिकता पर पड़ता है और अन्तर्मन इस प्रभाव को अंकित करता रहता है। हम जो कुछ भी देखते हैं वह हमारे स्मृति पटल पर अंकित हो जाता है और बाद में उस दृश्य के मौजूद न रहने पर भी हम उस दृश्य को याद करके मन की आंखों से देखते रहते हैं। अब यदि हम ऐसे दृश्य देखेंगे जो किसी भी तरह से हमारे आचार-विचार को दूषित करने की प्रेरणा देने वाले होंगे तो हम जब-जब ऐसे दृश्यों की याद करेंगे तब-तब ऐसे दृश्य हमारे मनस-पटल पर अंकित हो जाया करेंगे और हम दूषित एवं स्वास्थ्यनाशक विचारों से प्रभावित होने लगेंगे। इस तरह आंखों के माध्यम से हमारा मानसिक स्वास्थ्य दूषित होता रहता है और इसका दूषित प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्य बिगाड़ने लगता है। *इसीलिए कहा जाता है कि बुरा मत देखो क्योंकि देखना तो एक ही बार होता है पर उसकी स्मृति बार-बार होती रहने से वह दृश्य बार-बार हमारी अन्दर की आंखों के सामने आता रहता है और हमारे ध्यान में बना रहता है जिससे हमारी मानसिकता दूषित होती रहती है।*

शास्त्र वचन

गहरे पानी पैठ

☐ मिलकर चलो, एक स्वर में मिलकर बोलो और अपने मनों में एक समान विचार रखो।

- ऋग्वेद

☐ ~~अपनी विद्वता पर गर्व करना सबसे बड़ा अज्ञान है~~। - *श्रीमद् भगवद् गीता*

☐ उन्नति चाहने वाले व्यक्ति को अति निद्रा, तन्द्रा, भय, क्रोध, आलस्य और आज का काम कल पर टालना - इन अवगुणों को त्याग देना चाहिए। - *हितोपदेश*

☐ जो सबके लिए हितकर हो और अपने लिए भी सुख कर हो उसी का नित्य आचरण करना चाहिए क्योंकि वही सर्वार्थ सिद्धि का मूल मन्त्र है। - *महाभारत*

☐ मनुष्य का आचरण ही बताता है कि कुलीन है या अकुलीन, वीर है या कायर, पवित्र है या अपवित्र। -*वाल्मीकि रामायण*

☐ आत्म विश्वासी व्यक्ति समुद्र के बीचों बीच जहाज़ के नष्ट हो जाने पर भी तैर कर समुद्र पार कर लेता है। - *पंच तन्त्र*

☐ क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हीं ईश्वर का मन्दिर हो और ईश्वर की आत्मा तुम में रहती है।

- *बाइबिल*

☐ जो क्रोध पर उचित नियन्त्रण रख सकते हैं वे ही स्वर्ग के सच्चे अधिकारी हैं।

- *क़ुर्आन शरीफ़*

☐ यह हंसना और खुशी मनाना कैसा जबकि चारों तरफ़ नित्य आग लगी है। अन्धकार से घिरे होकर भी तुम प्रकाश को क्यों नहीं खोजते?

- *धम्मपद*

☐ पापी से घृणा न करो, पाप से घृणा करो क्योंकि पूर्ण निष्पाप तो तुम भी न होगे।

- *महावीर वाणी*

☐ जिसने मन जीत लिया उसने जग जीत लिया। - *श्री गुरुग्रन्थ साहिब*

आजकल जैसे वीभत्स, अश्लील, उत्ते हिंसक और चित्ताकर्षक दृश्य दृष्टिगोचर होते हमारे अन्तर्मन में अंकित होते जाते हैं और *उन्हें बार-बार स्मृति पटल पर देख-देख कर* अ *विचार दूषित करते रहते हैं।* हमारा मन इस में उलझता जाता है, उलझता जाता है। हम फि में जो दृश्य देखते हैं वे हमारे अन्तर्मन में रि हो जाते हैं। अश्लील साहित्य पढ़ते हैं, अश्ली फोटो या फिल्में देखते हैं वे सब हमारे अन्तर्म रिकार्ड होते जाते हैं अब उनके न होने पर भी उन्हें याद करके देखते रहते हैं और ऐसे देखने दूषित असर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। *हम कुछ न करते हुए भी, सिर्फ़ सोच-वि करके ही अपना स्वास्थ्य नष्ट करते रहते हैं।* स्व *नामक व्याधि होने का एक प्रमुख कारण* का *एवं अश्लील सोच-विचार करना होता है।* इ खबर हमें खुद को ही नहीं होती तो दूसरे को होगी कि हम चुपचाप होते हुए भी, अन्दर ही अ कैसी खिचड़ी पका रहे हैं। इस तरह आंखों माध्यम से हानिकारक और स्वास्थ्यनाशक देखने या सामग्री पढ़ने से हमारा मानसिक स्व नष्ट होता है अतः हमें आंखों का प्रयोग इस से करना ही नहीं चाहिए। जैसे हम मुंह से प को शरीर में ग्रहण करते हैं उसी तरह आंखों दृश्यों को ग्रहण करते हैं और जैसे दूषित या वि पदार्थ शरीर में पहुंच कर शरीर को दूषित कर विषाक्त करते हैं और *शरीर को रोगी कर दे* उसी तरह दूषित और गन्दे विचार हमारी मानसि को दूषित कर मानसिक स्वास्थ्य को खराब हैं, हमें *मानसिक रूप से रोगी कर देते हैं।* का रोग तो दवाओं से ठीक किया भी जा स है पर मन का रोग ठीक करना बहुत मुश्किल है इसलिए *यही अच्छा होता है कि मन में वि आने ही नहीं दिया जाए। इसके लिए हमें बुरे हानिकारक दृश्य देखने से बचना होगा।*

सुनना - दूसरा माध्यम है सुनना, करना। यह माध्यम देखने से ज्यादा सशक्त व्यापक है, थोड़ा अनिवार्य भी है क्योंकि नेत्र *करके देखना बन्द किया भी जा सकता है सुनना बन्द नहीं किया जा सकता।* देखने के प्रकाश का होना ज़रूरी होता है जबकि सुनने लिए नहीं, इसलिए हम अन्धेरे में भी सुनते हैं। हम काम करते हुए भी सुनने का काम रहते हैं भले ही ध्यान दें या न दें। टी.वी. रेडियो में यही फ़र्क है कि टी.वी. देखने के आंख व कान दोनों का प्रयोग होता है जबकि के लिए कान से सिर्फ़ सुनना ही होता है तो बन्द करके देखना बन्द किया जा सकता है टी.वी. और रेडियो की आवाज़ तो फिर भी देती रहेगी। *सुनना हमारी मजबूरी है क्योंकि* अ *की तरह कान बन्द नहीं किये जा सकते।*

राग एक - वाद्य अनेक

वाद्य-वृन्द (Orchestra) में वाद्य कई होते हैं वादक भी अनेक होते हैं पर चूंकि राग एक होता है उनकी ताल एक होती है इसलिए वे सब अलग-अलग होते हुए भी वादन करते हुए मन, वचन, कर्म से एक होते हैं। यह अनेकता में एकता का प्रत्यक्ष प्रमाण है। इसी प्रकार एक देश में रहने वाले परस्पर प्रेम को राग बना लें और सहयोग को ताल, तो वे अनेक होते हुए भी राष्ट्रीय एकता का निर्वाह कर सकते हैं। यहां अलग-अलग वर्गों में पाये जाने वाले एक समान राग के स्वर और ताल की ध्वनि रखने वाले कुछ उद्धरण प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

अजर अमर स्वयंभू ईश्वर

स पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रणमस्नाविर ँ
शुद्धमपाप विद्धम्। कविर्मनीषी परिभूःस्वयं भूर्याथा
तथ्यतोऽर्थान्व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः।।-
यजुर्वेद

- वह परमात्मा सर्वत्र व्याप्त, परम शुद्ध, शरीर एवं नसनाड़ी रहित अर्थात अजन्मा और पाप रहित है। वह परमज्ञानी, क्रान्तदर्शी, सब से परे, स्वयं होने वाला अर्थात उसका रचियता कोई नहीं, वह अपने आप है, इस सृष्टि का बनाने वाला, ठीक-ठीक व्यवस्था चलाने वाला और जब जब जो जो होना चाहिए वैसा प्रबन्ध सदा करने वाला है।

कहो! अल्लाह एक है। अल्लाह को किसी के सहारे की ज़रूरत नहीं और वह किसी से कुछ नहीं चाहतां और सब उसी से चाहत करते हैं। न उसके कोई सन्तान है और न वह किसी की सन्तान है यानी अजन्मा है और न कोई उसके बराबर ही है यानी वह अनुपम और अद्बितीय है।

-कुर्आन शरीफ़

१ ओं सतिनामु करता पुरखु निरभउ निरवैरु
अकाल मूरति अजूनी सैभं गुर प्रसादि।।

-श्री गुरुग्रन्थ साहिब

ईश्वर एक है अद्बितीय है सृष्टि का रचियता है, वह भय से रहित है, उसे किसी से वैर नहीं, वह कालातीत (भूत भविष्य और वर्तमान काल से परे) है, इसलिए नित्य है व अयोनि यानी जन्म-मरण के चक्र से मुक्त है अजन्मा है, वह स्वयंभू (स्वयं प्रकट होने वाला) है। उसकी लब्धि मात्र सतगुरु की कृपा से ही सम्भव है।

इन्द्रिय निग्रह

मोक्षो विषयवैरस्यं बन्धो वैषयिको रसः।
एतावदेव विज्ञानं यथेच्छसि तथा कुरु।।

-अष्टावक्र गीता

विषयों के प्रति आसक्ति का नष्ट होना ही मोक्ष और विषयों के प्रति लगाव होना बन्धन है। यही विज्ञान का सार-तत्व है अब जैसी इच्छा हो वैसा करो। (क्योंकि कर्म करने में जीव स्वतन्त्र है पर कर्म करने के बाद वह कर्म के आधीन हो जाता है फिर कर्म उसके आधीन नहीं रहता।

यथा यथा न रोचन्ते विषयाः सुलभा अपि।
तथा तथा समायाति संवित्तौ तत्वमुत्तमम्।।

-पूज्यपाद (जैन सूक्ति)

ज्यों-ज्यों आत्म-तत्व का अनुभव होता जाता है त्यों-त्यों इन्द्रिय-विषय सुलभ होते हुए भी रुचते नहीं और ज्यों-ज्यों इन्द्रिय-विषय सुलभ होते हुए भी नहीं रुचते त्यों-त्यों आत्मतत्व का अनुभव होता जाता है। (आत्म तत्व का अनुभव हो जाना ही मोक्ष है।)

आपदां कथितः पन्था इन्द्रियाणामसंयमः।
तज्जयः सम्पदां मार्गो येनेष्टं तेन गम्यताम्।।

-चाणक्य नीति

इन्द्रियों का असंयम यानी विषय भोग में अति करना व्याधियों एवं आपदाओं को प्राप्त करने का राजमार्ग (Highway) है तथा इन्द्रियों का निग्रह (Control) करना शरीर को स्वस्थ रखने तथा सुख-सम्पदाओं को प्राप्त करने का राज-मार्ग है। जो राह तुम्हें पसन्द हो उस पर चलो (लेकिन ख्याल रहे परिणाम तुम्हारी पसन्द का न होगा।)

तो सुनना, न सिर्फ़ अनिवार्यता ही है बल्कि खने से ज्यादा महत्वपूर्ण भी है। हम जो सुनते हैं भी हमारे अन्तर्मन में रिकार्ड होता रहता है और न जब भी याद करते हैं तब सुने हुए शब्द पुनः न में गूंजने लगते हैं। ***अब ये शब्द जैसे होंगे सा ही प्रभाव हमारी मनःस्थिति पर डालेंगे।*** हम र-बार इन शब्दों को अन्दर ही अन्दर दोहराएंगे ये शब्द और गहराई से अन्तर्मन में, न सिर्फ़ मते ही जाएंगे, बल्कि बढ़ते भी जाएंगे क्योंकि ***र्दनं बल वर्द्धनं'*** के अनुसार बार-बार दोहराने से स चीज़ का बल बढ़ता है, इसलिए सुनने के ामले में भी हमें सतर्क रहना होगा। शुभ सुनना ौर सही सुनना बहुत ज़रूरी होता है क्योंकि शुभ ौर सही सुनने से ही हमारा कल्याण हो सकता लेकिन अक्सर होता यह है कि हम शुभ या ही सुनने की अपेक्षा वही सुनना पसन्द करते हैं ो हमें पसन्द होता है। ***जो बात हमें पसन्द नहीं ोती उसे हम सुनते ही नहीं यानी इस तरह से हम ामने वाले को नहीं सुनते, अपने आपको सुनते ैं।*** सामने वाले की बात पसन्द नहीं करते, अपने आपको पसन्द करते हैं। यदि ऐसा करना शुभ है, कल्याणकारी है और स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला है ***तब तो उचित ही नहीं, ज़रूरी भी है लेकिन अगर हम हमारे हित की, हमारे कल्याण की और हमारे उत्थान की बात भी नहीं सुनते तो हमारा ही नुकसान करते हैं किसी दूसरे का नहीं।***

सही ढंग से सुनना हमारे जीवन का उत्थान करने वाला होता है ग़लत ढंग से सुनना या अनसुना कर देना हमारे जीवन में भटकन पैदा करने वाला होता है। ***बाल्यकाल में इस ओर ध्यान देना और सतर्क रहना बहुत ज़रूरी होता है*** क्योंकि यह तो जीवन की शुरूआत ही होती है और सामने पूरा जीवन पड़ा होता है तो इस बाल्यावस्था में हम जैसी बातें और जैसे विचार अपने स्मृति पटल पर अंकित कर लेंगे वे सारे जीवन भर हमें प्रेरित करते रहेंगे, हमें प्रभावित करते रहेंगे और गहरे व मज़बूत होते जाएंगे। हम सिर्फ़ मुंह से ही आहार ग्रहण नहीं करते बल्कि आंख, कान, नाक, आदि ज्ञानेन्द्रियों से भी ग्रहण करते रहते हैं और इसमें कान से सबसे ज्यादा मात्रा में करते हैं ***इसलिए सुनने के मामले में हमें विशेष रूप से सतर्क रहना होगा। न बुरी बातें सुनेंगे, न बुरे विचारों का बीजारोपण होगा।*** बुरी बातें सुनने में ज़रा भी दिलचस्पी नहीं लेना चाहिए क्योंकि शुरूआत तो भले ही छोटी हो पर आगे चल कर इसका विस्तार बढ़ता ही जाता है। गंगा नदी जहां से निकलती है उसे गंगोत्री कहते हैं। वहां उसका आकार कितना छोटा होताहै ***पर जैसे जैसे गंगा आगे बहती है वैसे-वैसे उसका आकार बढ़ता जाता है*** और कलकत्ता तक पहुंचते पहुंचते इसका आकार इतना बढ़ जाता है कि उसमें पानी के जहाज और स्टीमर आदि चलने लगते हैं।

इसलिए 'देखने' की भांति ही हमें 'सुनने' के मामले में भी सावधान रहना होगा। ***हमें हमेशा अपने विचारों को शुद्ध और शुभ रखने के लिए प्रयत्नशील बने रहना होगा।***

बोलना - हम जो कुछ भी बोलते हैं वह सिर्फ़ दूसरे ही नहीं सुनते, हम भी सुनते हैं और हमारा बोला हुआ भी हमारे अन्तर्मन में अंकित हुआ करता है। बार-बार दोहराने से पुनरावृत्ति (Revision) होती है और विचार मज़बूत होते जाते हैं इसलिए हमें देखने व सुनने के साथ ही बोलने में भी सावधानी रखनी होगी। हमारा बोला हुआ दूसरे के लिए ही नहीं बल्कि हमारे स्वयं के लिए भी एक सुझाव (Suggestion) बन जाता है और हम इससे सम्मोहित (Hypnotised) होते रहते हैं। झूठ बोलने वाला एक झूठ को बार-बार दोहराते हुए यही भूल जाता है कि वह एक झूठी बात बोल रहा है क्योंकि झूठ की बार-बार पुनरावृत्ति होने से झूठ बोलने वाले को ही वह सच

प्रतीत होने लगता है हालांकि सच होता नहीं। इससे भ्रम (Illusion) पैदा होता है।

बोलने की आदत शैशवकाल से ही पड़ जाती है और हम इसके ***इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि एक क्षण के लिए भी हमारा बोलना बन्द नहीं होता।*** यदि हम मुंह बन्द करके चुप भी बैठे होते हैं ***तो भी अन्दर ही अन्दर बोलते रहते हैं, हमारी अन्तर्वार्ता (Inner talking) चलती रहती है।*** कोई दूसरा नहीं होता तो हम मन ही मन में अपने आपसे ही बातें (Self talking) करते रहते हैं। जिस व्यक्ति की यह आदत ज्यादा बढ़ जाती है तो वह व्यक्ति बड़बड़ाने लगता है। ***उसकी अन्दर की बातचीत इतनी बढ़ जाती है, इतनी सशक्त हो जाती है कि बाहर फूटने लगती है।*** आपने देखा होगा कि लोग अकेले सड़क पर चले जा रहे हैं और अस्फुट स्वर में बोलते भी जा रहे हैं, चेहरे व हाथ से इशारे कर रहे हैं ***हालाकि उनको इस बात का ख्याल नहीं रहता।*** जैसे कोई टेलीफोन पर बात करते समय हाथ हिला-हिला कर इशारे भी करता रहता है जबकि सुनने वाला सामने नहीं होता लेकिन चूंकि बात करते समय हाथ हिलाने चलाने की आदत पड़ जाती है सो लोग ***टेलीफोन पर बात करते समय भी आदतन हाथ हिला-हिला कर बातें करते हैं*** और बात करने वाले को इसका ख्याल तक नहीं आता कि वह बेकार ही हाथ से इशारे कर रहा है। ***यह अन्तर्मन से नियन्त्रित होने वाली आदत का सूचक है।***

अच्छे विचार रखने के लिए अच्छा बोलना उसी तरह से ज़रूरी है जैसे अच्छा बोलने के लिए अच्छे विचार रखना ज़रूरी होता है। ***यह दोनों एक दूसरे पर आश्रित हैं एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।*** यदि हम अच्छा ही अच्छा बोलेंगे तो हमारा बोलना अच्छा होता जाएगा और हमारी अन्तर्वार्ता के विचार भी अच्छे रहेंगे। यदि हम अच्छे विचार ही रखेंगे तो अच्छा ही अच्छा बोलेंगे और इस तरह हमारे अन्तर्मन में अच्छे विचार संचित होते रहेंगे। जब अच्छे विचारों का संग्रह बढ़ जाएगा तो इनमें एक शक्ति, एक आकर्षण (Magnet) की उत्पत्ति हो जाएगी जिससे यह संग्रह और बढ़ता जाएगा, अच्छे विचार खिंचते चले आएंगे और बुरे विचार पास नहीं फटक सकेंगे। अच्छा बोलने से हम ही खुश नहीं होते सुनने वाले भी खुश होते हैं और हमारे सम्बन्ध घनिष्ठ तथा मधुर होते जाते हैं। हम अच्छा बोलेंगे तो लोग भी हमसे अच्छी तरह बोलेंगे। यदि हम अच्छी बातें करेंगे तो लोग भी हमसे अच्छी बातें करेंगे और ***इस तरह हमारा वातावरण हमेशा अच्छा बना रहेगा इसलिए मानसिक और शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि पारिवारिक और सामाजिक रूप से भी हम स्वस्थ, सुखी और जनप्रिय बने रह सकेंगे।*** स्वस्थ, चिन्तारहित और प्रसन्न जीवन जीने के लिए ऐसा होना आवश्यक होता है।

तो बच्चो! आपने देखा कि मानसि से स्वस्थ और निरोग बने रहने में अच्छा अच्छा सुनना और अच्छा बोलना कितना और कितना सहयोगी सिद्ध होता है। आपने के तीन बन्दर देखे होंगे। एक बन्दर आं हाथ रख कर आंखें बन्द किये बैठा होता है, बन्दर कानों पर हाथ रख कर कान बन्द कि होता है और तीसरा बन्दर मुंह पर हाथ मुंह बन्द किये बैठा होता है। ***इन तीनों ब आशय यह है कि बुरा मत देखो, बुरा म और बुरा मत बोलो।***

इस तरह यदि आप अभी से ऐसा बना लें कि बुरा देखने, बुरा सुनने और बुरा में ज़रा भी दिलचस्पी नहीं लें तो आपका पूरा श्रेष्ठ आचार-विचार वाला हो जाएगा। औ ***आचार-विचार श्रेष्ठ एवं सुखदायी होगा तो है कि पूरा जीवन ही श्रेष्ठ और सुखपूर्ण हो जा*** आशा है आप मन को शुद्ध विचारों वाला रखने की निरन्तर कोशिश करते रहेंगे ताकि ऐसे अभ्यस्त ही हो जाएं कि अपना आहार और आचार-विचार भी शुद्ध रख सकें और ***मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा भी रह सकें।***

(क्र

पेट फूलना या कब्ज होना या पेचिस का बार-बार होना,
ये सब रोग की भयंकरता की निशानी है।

आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार मरोड़, बार-बार पेचिस का होना या कब्ज छाती में जलन, खट्टी डकारें आना और शौच के समय कांखना, भूख न लगना, नींद का न आना, यह सब जीर्ण आंव (संग्रहणी) एमींबियासिस रोग के लक्षण है। शौच के बाद गुदा प्रक्षालन के पश्चात् भी इस रोग के कीटाणु हाथ पर बने रहते है, पानी की अशुद्धता से भी यह रोग फैलता है। विशेषतः यह रोग गर्मी एवं वर्षा में तीव्र वेग से होता है। इसकी चिकित्सा समय पर न कराने से यकृत विकृत होकर शरीर या तो सूख जाता है, या स्थूल हो जाता है। संग्रहणी एवं गठ़ियावात व बवासीर आदि रोग जड़ पकड़ लेते है। अतएव रोग से हमेशा के लिए छुटकारा पाने हेतु शोध की हुई आयुर्वेदिक औषधि, **आम दोषान्तक** का प्रयोग कर शरीर को निरोग बनाईये।

सूचना : कुल चालीस दिन के कोर्स के लिए 400 ग्राम का मूल्य 104 रुपये एवं पार्सल खर्च 19 रुपये, कुल 123 रुपये एवं 120 दिन के कोर्स के लिए 3 बॉटल का (डाक खर्च सहित) कुल 340 रुपये की अग्रिम राशि हमारे कार्यालय को भेजने के बाद रजिस्टर्ड डाक द्वारा आमदोषान्तक आपके पास भिजवाने का प्रावधान है।

नोट : यदि आपको कब्ज़ रहता है तो सप्ताह में दो बार जे.पी. आराम चूर्ण का प्रयोग करना अनिवार्य है। यदि आप आमदोषान्तक 400 ग्राम के साथ जे.पी. आराम चूर्ण बुलवाते हैं, तो कुल रकम 155.00 भेजने होंगे।

अधिकृत विक्रेता : भोपाल : जमना मेडिकल स्टोर्स, टीन शेड, बस स्टाप, होशंगाबाद : हरी एण्ड ब्रदर्स, नेहरू चौक, इटारसी : बतरा मेडिकल स्टोर्स, बैतूल : कान्तीलाल एण्ड ब्रदर्स, नागपुर : व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी, महल रोड़, किले के सामने, गोंदिया : चन्दुलाल घरमचन्द अग्रवाल, आड़ी लाइन, राजनांदगांव : गणेश मेडिकल स्टोर, दुर्ग : गुलाबचंद बजाज, सदर बाजार, भिलाई : भारत मेडिकल स्टोर, सेक्टर 6, मार्केट, रायपुर : महेश मेडिकोज़, सदर बाज़ार, धमतरी : हरी मेडिकल स्टोर, सिहावा रोड़, जगदलपुर : रज्जुलाल कोमलचन्द जैन, बिलासपुर : कमला औषधालय, गोल बाज़ार सतना : मे. भोलाप्रसाद अग्रवाल, पन्नीलाल चौक, छिन्दवाड़ा : मे. पहाड़े एण्ड सन्स, गोल बाज़ार, जबलपुर : मे. लाला रामस्वरुप एण्ड सन्स, श्री आयुर्वेदिक स्टोर्स, अन्धर देव, दमोह : शर्मा स्टोर्स, सागर : अरहन्त मेडिकोज़, जवाहर गंज, रीवा : शंकर आयुर्वेद भवन, ब्रेंकट रोड़, इन्दौर : आयुर्वेदिक औषधालय, 446, जवाहर मार्ग, ग्वालियर : मोहन मेडिकोज़, मोर बाज़ार, जयपुर : मे. सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर, किशन पोल बाज़ार, अजमेर, सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर, बड़ा डाक खाना.

निर्माता :
जमना फार्मास्युटिकल्स
निर्माण शाला एवं कार्यालय : 48-बी., सी.-सेक्टर, मण्डीदीप. जिला : रायसेन, (म.प्र.)-462 046. दूरभाष : 2378.

Art Line

परीक्षित नुस्खे

इन्हें भी आज़माइए

इस स्तम्भ के अन्तर्गत इस बार कुछ ऐसे भी अनुभूत योग प्रस्तुत किये जा रहे हैं जो आयुर्वेदिक निर्माता कम्पनियों द्वारा निर्मित बाज़ार में उपलब्ध रहते हैं। कुछ नुस्खे ऐसे हैं जो निरोगधाम के पिछले अंकों में प्रकाशित किये जा चुके हैं और इन्हें प्रयोग कर लाभ उठाने वाले पाठक-पाठिकाओं ने इनकी प्रशंसा करते हुए पत्र लिख कर हमें सूचित किया है। इस स्तम्भ के लिए आप भी अनुभूत, लाभप्रद और घरेलू तौर पर प्रयोग किये जा सकने वाले नुस्खे साफ़ लिखावट में लिख कर भेज सकते हैं। प्रकाशित होने पर 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की एक प्रति उपहार स्वरूप रजिस्टर्ड डाक से भेजी जाएगी।

प्राय: पाठक-पाठिकाओं के पत्र में एक ावहारिक कठिनाई का ज़िक्र पढ़ने को मिलता हता है कि इस स्तम्भ के अन्तर्गत प्रकाशित घरेलू ुस्खों के घटक-द्रव्य बाज़ार में मिल नहीं पाते। दि मिल भी जाते हैं तो नुस्खे को कूट-पीस कर यार करना हर किसी के बस की बात नहीं होती लहाज़ा ज्यादातर लोग इन नुस्खों से लाभ नहीं ठा पाते। हम पाठकों की इस कठिनाई से अनभिज्ञ हीं फिर भी ऐसे नुस्खे सिर्फ़ इसलिए प्रस्तुत करते हे हैं कि जिन्हें ये घटक द्रव्य उपलब्ध हो जाएं ौर जो इन्हें विधि-विधान के अनुसार तैयार करने समर्थ हों वे इन परीक्षित गुणकारी नुस्खों से ाभ उठा सकें। पाठकों की कठिनाई का ख्याल रके यदि हम इन नुस्खों को प्रकाशित न करें ये नुस्खे लुप्त हो जाएंगे। निरोगधाम में प्रकाशित र देते हैं तो देश भर में अनेक परिवार इन नुस्खों परिचित तो हो ही जाते हैं, बहुत से तो अपनी यरी में नोट भी कर लेते हैं। इस तरह ऐसे नुस्खे ुप्त हो जाने से बच जाते हैं।

पाठकों की इस कठिनाई को कुछ हद तक र करने के लिए इस अंक से हम ऐसे योग भी स्तुत कर रहे हैं जिन्हें घर पर बनाने की ज़रूरत हीं होगी क्योंकि ये बने बनाये, आयुर्वेदिक औषधि क्रेता की दूकान पर, बाज़ार में मिल जाएंगे। इन *ोगों की गुणवत्ता से हम स्वयं भी परिचित हैं और पने परिचित वैद्यों और औषधि-विक्रेताओं से ी इन योगों की गुणवत्ता के विषय में परामर्श रते रहे हैं।* पाठक-पाठिकाओं से निवेदन है कि ावश्यकता पड़ने पर इन योगों में से, जिस योग ा उपयोग करें, उसके विषय में *अपना अनुभव पत्र द्वारा लिख कर हमें सूचित करने का कष्ट करें*- ताकि हमारे पास सबके अनुभव इकट्ठे हो सकें। पहले बाज़ार में बने बनाये मिलने वाले योगों का विवरण प्रस्तुत करते हैं, बाद में परीक्षित घरेलू नुस्खे प्रस्तुत करेंगे।

अग्निमांद्य

पाचक अग्नि, जिसे जठराग्नि भी कहते हैं, जब मन्द हो जाती है तो इसे अग्निमांद्य या मन्दाग्नि होना कहते हैं। इस व्याधि को दूर करने के लिए अग्नितुण्डी वटी (रस) एक बहुत ही गुणकारी योग है। यह वटी अग्निमांद्य, आध्मान, अजीर्ण और उदरशूल पर लाभ करने के साथ ही हृदय को बल देती है, कमज़ोरी दूर करती है तथा बीमारी या वृद्धावस्था के प्रभाव से उत्पन्न हुई स्नायविक शिथिलता भी दूर करती है।

मात्रा और सेवन विधि - इसकी १ या २ गोली सुबह शाम गर्म जल के साथ लाभ न होने तक लेना चाहिए। गर्म जल इसका सामान्य अनुपान है। अगर लिवर (यकृत) कमज़ोर हो और पर्याप्त मात्रा में पित्त स्राव न करता हो तो भी पाचक-पित्त की कमी के कारण जठराग्नि मन्द हो जाती है, पेट में दर्द होता है, पतले दस्त होते हैं और दस्त में अपचा अन्न निकलता है, भूख मर जाती है। ऐसी स्थिति में अग्नितुण्डी वटी नींबू के रस के साथ लेने से बहुत लाभ होता है। आधा कप कुनकुने गरम पानी में आधा चम्मच नीबू का रस घोल लें और इस पानी के साथ १-१ गोली सुबह शाम सेवन करें। गेस बढ़ने, पेट फूलने, अधोवायु न निकलने की स्थिति में अजवायन के अर्क की २-३ बूंद आधा कप पानी में डाल कर अनुपान के रूप में लेकर यह वटी सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है। *छोटे शिशु एवं रक्तचाप वृद्धि के रोगी को यह वटी नहीं देना चाहिए।* इस वटी के साथ साण्डू पंचासव या झण्डु पंचारिष्ट २-२ चम्मच आधा कप पानी में डाल कर सुबह-शाम के भोजन के बाद *सेवन करना विशेष लाभदायक रहता है।*

अतिसार

बार-बार पतले दस्त लगना, थोड़ी थोड़ी मात्रा में दस्त होना, दस्त होने के बाद भी हाजत बनी रहना, पेट का साफ़ या हलका न लगना आदि अतिसार रोग के लक्षण होते हैं। इसे अंग्रेज़ी में डायरिया (Diarrhoea) कहते हैं। इस रोग की उत्तम औषधि है कर्पूर रस। यह दवा रक्तातिसार, ज्वरातिसार, पित्तातिसार और संग्रहणी रोग पर अच्छा काम करती है। वात और पित्त के प्रकोप से उत्पन्न हुए अतिसार के लिए यह दवा उपयोगी है। इस नुस्खे में शुद्ध अफीम और जायफल का उपयोग होता है अतः रक्तातिसार की प्रारम्भिक अवस्था और आमातिसार (कच्ची आंव युक्त दस्त) होने पर इस दवा का प्रयोग नहीं करना चाहिए और लाभ होते ही इसका सेवन बन्द कर देना चाहिए।

मात्रा और सेवन विधि - इसकी मात्रा आधी से एक रत्ती की है। यदि गोली १ रत्ती की हो तो रोग का बलाबल देख कर आधी या एक गोली १ खुराक में पानी या शहद या अनार के दो चम्मच रस के साथ लेना चाहिए। *इसका सेवन आंवरहित अतिसार में ही करना चाहिए।* आंव रहित पेचिश में दही के साथ गोली लेना चाहिए पर दही ताज़ा हो, खट्टा न हो। खट्टी डकारें आएं, मुंह और गला सूखे, प्यास लगे, कान में सीटी सी सुनाई दे, आंखों में जलन, पेट में सुइयां सी चुभें, कमज़ोरी, शरीर में थकावट, मुंह का स्वाद खराब रहे, खाने में अरुचि हो, बार-बार दस्त होने पर भी पेट हलका न लगे और शौच की हाजत

दुःख और पीड़ा में समय लम्बा मालूम पड़ता है
जबकि उतना ही समय सुख में छोटा मालूम पड़ता है

बनी रहे तो यह दवा सेवन करने में तुरन्त लाभ होता है। ***शिशुओं और बाल्यावस्था के रोगी को इसका सेवन न कराएं।*** लाभ होने के बाद यह दवा बन्द करके कुटजारिष्ट दवा २-२ चम्मच आधा कप पानी में डाल कर भोजन के बाद ३-४ सप्ताह तक सेवन करना हितकर होता है।

अफारा

जब क़ब्ज़ और वात प्रकोप के कारण पेट में वायु (गेस) बढ़ती है और अधोवायु निकलती नहीं जिससे पेट फूल जाता है तब बहुत कष्ट होता है और अधोवायु निकलने पर ही राहत मिलती है। इस स्थिति में गैसहर वटी (उदावर्तहर गुटिका) का सेवन करना बहुत गुणकारी होता है। गत अप्रेल ९१ अंक के पेज ४० पर गैसहर वटी का विस्तृत परिचय आप पढ़ ही चुके होंगे। अधिक मात्रा में भोजन करने, ठीक से चबा-चबा कर न खाने, मेदे के बने और तले हुए पदार्थों का अति सेवन करने, पहली बार का खाया हुआ अन्न पचने से पहले ही फिर भोजन या अन्य पदार्थ खाने तथा देर रात भोजन करके सो जाने की आदत होने से अपच, अफारा आदि व्याधियां होती है। आहार-विहार को नियमित करके और सन्तुलित आहार लेकर इस वटी का सेवन करना चाहिए अन्यथा रोग बना रहेगा और दवा असर न कर सकेगी।

मात्रा और सेवन विधि - गैस की २-२ गोली सुबह शाम या जब रहा हो तब जल के साथ सेवन करने का शमन हो जाता है। ज़रूरी हो तो बार भी सेवन कर सकते हैं। गैस की के साथ-साथ अम्लपित्त (Hyperacid भी शिकायत हो जाया करती है। ऐसी *गरम चाय, तम्बाकू का सेवन, धूम्रपान तले हुए और तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थों और खट्टे पदार्थों का सेवन करना बन्द चाहिए* ताकि अम्लपित्त की स्थिति ठीक तभी औषधि से भी लाभ हो सकेगा।

चिन्तन करने से कोई हल मिल भी सकता है
चिन्ता करने से, मिलते-मिलते भी नहीं मिलता

आयुर्वेद महासागर के अनमोल रत्न

कामचूड़ामणि रस	पुरुषों के लिए स्वास्थ्य एवं बलवर्द्धक योग
वीर्यशोधन वटी	शुक्र विकार को दूर करने वाला श्रेष्ठ योग
वीर्यस्तंभन वटी	शक्ति वर्धक श्रेष्ठ योग
वीर्य शोधन चूर्ण	सप्त धातुवर्धक योग
कब्जीना चूर्ण	कब्ज एवं दस्त साफ लाने हेतु श्रेष्ठ योग
पंचामृतलोह गुग्गुलु	वात रोगों के लिए श्रेष्ठ योग
सोमकल्याण घृत	गर्भवती स्त्रियों के लिए पौष्टिक योग
गेसहर वटी	पेट की गेस एवं उदर विकारों के लिए श्रेष्ठ
प्रमेह गज केसरी	मधुमेह एवं मूत्र विकारों के लिए श्रेष्ठ योग
मधुमेहदमन चूर्ण	मूत्र एवं रक्त की शर्करा दूर करने हेतु श्रेष्ठ

● दिव्य रसायन चूर्ण ● गोक्षुरादि चूर्ण ● स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण ● वाजीकरण तिला ● लक्ष्मी विलास अभ्रक ● अश्वगंधादि चूर्ण ● आमलकी रसायन ● दूर्वादिघृत ● हरीद्राखण्ड ● किंशुकादि तेल ● प्रवाल पंचामृत नं. 1 ● तालीससोमादि चूर्ण

उपलब्ध है -

● इन्दौर-व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स, 156, इमली बाजार (राजवाड़ा) फोन : 31548 ● लक्ष्मी मेडिकल हॉल, यशवंत रोड़ चौराहा फोन : 65781 ● दिल्ली - कांतिलाल आर. पारीख, 379, चांदनी चौक (पो.आ. के सामने) फोन : 3527249 ● बम्बई- शिवगोपाल ट्रेडिंग कं., 365, कालबादेवी रोड़ फोन : 258032 ● नागपुर-व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी, पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड़, महाल ● कानपुर- रामप्रसाद एण्ड संस 58/25, बिरहाना रोड़ (बैंक ऑफ बड़ौदा के पीछे) फोन : 263167 ● लखनऊ- भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, पानदरीबा क्रासिंग, चार बाग फोन : 55257 ● इलाहाबाद- जगदीशप्रसाद लक्ष्मीनारायण जॉनसन गंज ● जयपुर- हरि आयुर्वेदिक भण्डार, 100 किशनपोल बाजार फोन : 64600 ● जोधपुर- मित्तल एजेंसी सरदारपुरा ● कोटा- जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स

मध्यप्रदेश

● उज्जैन-कमल आयुर्वेद भवन, लखेरवाड़ी ● रतलाम-गायत्री आयुर्वेद भवन, खिड़की दरवाजा ● भोपाल-लक्ष्मी औषधि भण्डार, रोशनपुरा ● सागर-चरक औषधि भण्डार, परकोटा ● सतना-भोलाप्रसाद अग्रवाल एण्ड संस, पन्नीलाल चौक ● गंज-शंकर मेडिकल स्टोर्स, वेंकटरोड़ ● जबलपुर-छिंगेलाल कमल नारायण, कोतवाली के पास ● रायपुर-प्रेमचंद जैन, मालवीय रोड़ ● बिलासपुर-कमला औषधालय गोल बाजार ● दुर्ग-गुलाबचंद बजाज, शनिचरी बाजार ● भिलाई-महेश मेडिकोज, सेक्टर 6 ए मार्केट ● ग्वालियर-मोहन मेडिको, मोर बाजार ● खण्डवा-गुप्ता औषधि भण्डार, बम्बई बाजार ● छिंदवाड़ा- श्री आयुर्वेद औषधालय, परासिया रोड़ ● जगदलपुर- रज्जूलाल कोमलचंद, गोल बाजार ● कटनी-गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट ● मंदसौर-अनार ट्रेडर्स, सब्जी मण्डी

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता -
व्यास फार्मास्युटिकल्स
106, स्नेह नगर, इन्दौर
फोन : 31548

- आप अपने शहर के दवाई विक्रेता से मांगिये हमारे द्वारा निर्मित औषधियां V.P.P. से मंगाने हेतु हमें आदेश भेजें।
- अनुभवी वैद्य द्वारा निशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए लिखें। साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

ा की शिकायत बनी ही रहती है उनका यकृत नवर) प्रायः कमज़ोर होता है अतः उन्हें चिकने ार्थ, तले पदार्थ, घी, तैल, भारी पदार्थों का सेवन द रखना चाहिए। भोजन के बाद २-२ चम्मच भयारिष्ट आधा कप पानी में डाल कर पीना हिए। भोजन हलका, सुपाच्य और भूख से थोड़ी म मात्रा में लेना चाहिए।

क़ब्ज़

क़ब्ज़ होना तो आज एक आम शिकायत गई है। क़ब्ज़ के रोगियों को इसी अंक में काशित लेख-खाने का वक्त और वक्त पर खाना- ढ़ कर उचित आहार-विहार का पालन तथा उपाय रके क़ब्ज़ से छुटकारा प्राप्त करना चाहिए। ब्ज़ के रोगियों को सत इसबगोल रात को सोते मय ठण्डे पानी के साथ १-२ चम्मच मात्रा में यमित रूप से एक-दो माह लेना चाहिए ताकि ांतों में जमा हुआ मल निकल जाए। यदि इस योग से काम न बने तो छोटी हरड़ का पिसा आ चूर्ण ठण्डे पानी के साथ १ से ४ चम्मच के च जिस मात्रा में अनुकूल रहे और दस्त पतला आये उस मात्रा में रात को सोते समय कुछ न तक लगातार सेवन करना चाहिए। फांक कर ने में असुविधा हो तो पानी में घोल कर पी लया करें। शौच प्रातः और सायंकाल के बाद, नों वक्त अवश्य जाना चाहिए। शौच करते समय ार बिल्कुल नहीं लगाना चाहिए। अग्निसार क्रिया रने से भी शौच साफ़ आता है। 'क़ब्ज़ीना चूर्ण' ामक योग क़ब्ज़ को दूर करने में अच्छा काम रता है।

मात्रा और सेवन विधि - बाज़ार से क़ब्ज़ीना चूर्ण' ला कर गरम पानी या गरम दूध साथ १ चम्मच चूर्ण सोते समय लेना चाहिए। गर पेट (कोष्ठ) सख्त हो तो चूर्ण २ चम्मच चाय का) मात्रा में ले सकते हैं। *एक कौर को २ बार चबा कर भोजन करने से कुछ ही दिनों क़ब्ज़ की शिकायत मिट जाती है।* हलका क़ब्ज़ तो 'स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण' सेवन करने से भी ाभ हो जाता है। क़ब्ज़ के रोगी को अपने खानपान ी आदतें सुधारना चाहिए और जल्दी से जल्दी ब्ज़ को दूर कर देना चाहिए क्योंकि *क़ब्ज़ बनी हने पर कई प्रकार की व्याधियां इस एक क़ब्ज़ के कारण ही उत्पन्न हो जाती हैं। स्वस्थ रहने के लिए पेट और दिमाग़ का साफ़ रहना निहायत ही ज़रूरी होता है।*

स्त्री रोग-प्रदर

घरेलू कामकाज और घर-गृहस्थी की झंझटों फंसी हुई स्त्रियां अपने शरीर और स्वास्थ्य की खभाल भली भांति नहीं कर पातीं। परिवार में कोई बीमार हो जाए तो उनकी नींद हराम हो जाती है और वे रात दिन फ़िक्र के साथ पूरी सेवा-सुश्रुषा में जुटी रहती हैं पर खुद के मामले में उदासीन रहती हैं या समय न मिल पाने के कारण ध्यान नहीं दे पातीं। ऐसी स्थिति में यदि उन्हें प्रदर रोग (Leukorrhea) हो जाए तो वे शर्म और संकोच के कारण बताती नहीं और रोग धीरे-धीरे बढ़ता रहता है जिससे उनका शरीर कमज़ोर, थका हुआ चेहरा मलिन और उतरा हुआ तथा तबीअत में गिरावट और सुस्ती की स्थिति बनी रहती है। प्रदर रोग होने पर योनिमार्ग से सफ़ेद, पीला, चिकना स्राव बहता है और रक्त-प्रदर होने पर रक्त मिला स्राव बहता है। इस रोग के लिए प्रदरान्तक रस, सुन्दरी संजीवनी और लिको टेबलेट का प्रयोग करना बहुत लाभदायक सिद्ध होता है।

मात्रा और सेवन विधि - प्रदरान्तक रस की २-२ गोली (१-१ रत्ती वाली) सुबह शाम दूध या जपा (गुड़हल) के फूल को पाव भर पानी में रात भर गला कर, सुबह मसल छान कर, इसमें १ चम्मच पिसी हुई मिश्री डाल कर, इस पानी के साथ सेवन करना चाहिए। *सुन्दरी संजीवनी (ऊंझा फार्मेसी द्वारा निर्मित)* दवा २-२ चम्मच, सुबह शाम के भोजन के बाद, आधा कप पानी में डाल कर सेवन करना चाहिए। *तरुण फार्मेसी की 'लिको टेबलेट'* प्रतिदिन रात को सोते समय योनि मार्ग में अन्दर सरका कर रखना चाहिए। लाभ न होने तक ये तीनों दवाएं प्रयोग करना चाहिए। ये तीनों दवाएं रोग से तो मुक्त कर ही देंगी, साथ ही शरीर और स्वास्थ्य की स्थिति सुधार कर शरीर स्वस्थ तथा

मेरे द्वारा अनुभूत योग

चर्म रोग की घरेलू चिकित्सा

■ **वैद्य धर्मचन्द जैन शास्त्री**

वर्षा काल में दूषित जल के प्रयोग से, उचित ढंग से शरीर की साफ़-सफ़ाई न रखने से, गीले वस्त्र पहने रहने से और संक्रमण (Infection) के प्रभाव से खुजली, दाद, फोड़े-फुंसी आदि चर्म रोग हो जाया करते हैं। अपच के कारण क़ब्ज़ बना रहता है जिससे जहां वात प्रकोप (गेसेज़) के कारण उपद्रव होते हैं वहां त्वचा भी विकारग्रस्त हो जाती है। शरीर शुद्धि का पूरा ध्यान रखते हुए प्रतिदिन धुले हुए वस्त्र पहनना चाहिए। चर्म रोगों की घरेलू चिकित्सा हेतु कुछ अनुभूत एवं लाभप्रद नुस्खे प्रस्तुत हैं।

(१) यदि क़ब्ज़ रहता हो तो कुछ दिन तक रात को सोने से पहले स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण या पंच सकार चूर्ण कुनकुने गरम पानी से १ चम्मच (लगभग ४-५ ग्राम) मात्रा में सेवन करें। बच्चों को १ या २ चम्मच अरण्डी का तैल (Castor Oil) दूध में डाल कर सोते समय देना चाहिए। दोनों वक्त निश्चित समय पर खूब चबा-चबा कर भोजन करना चाहिए।

(२) आरोग्यवर्द्धनी वटी २ गोली, शुद्ध गन्धक १ ग्राम और त्रिफला चूर्ण २ ग्राम- सब को मिला कर एक खुराक में सुबह और ऐसी ही एक खुराक शाम को दूध या पानी से २१ दिन सेवन करें। चर्म रोग दूर करने वाला यह उत्तम नुस्खा है।

(३) अमर बेल, कमल गट्टे की मींगी, पंवाड़ के पत्ते या बीज तीनों समभाग वज़न में लेकर छाछ (मठा) के साथ पीस कर लेप तैयार कर लें। इस लेपों को स्नान से पहले शरीर पर साबुन की जगह लगा कर थोड़ा सुखाएं और स्नान करके धुले हुए साफ़ कपड़े पहनें। यह नुस्खा सैकड़ों रोगियों पर प्रयोग किया जा चुका है। बहुत लाभप्रद है। इसके प्रयोग से फोड़े-फुंसी खुजली आदि चर्म रोग नष्ट हो जाते हैं।

(४) बाज़ार में बने-बनाये मिलने वाले आयुर्वेदिक योग भी चर्म रोग दूर करने में उत्तम कार्य करते हैं। इनमें मरीचादि तैल, खदिरारिष्ट, मंजिष्ठाद्यारिष्ट, गंधक रसायन आदि के नाम उल्लेखनीय हैं। किसी भी एक योग का सेवन, लाभ न होने तक करना चाहिए।

परहेज़ - चर्म रोग से ग्रस्त व्यक्ति को नमक बहुत कम मात्रा में सेवन करना चाहिए। २-३ दिन तक न ही खाएं तो अच्छा रहेगा। तले पदार्थ, तेज़ मिर्च मसाले, खट्टे पदार्थ एवं इमली अमचूर की खटाई तथा तीक्ष्ण पदार्थों का सेवन बन्द रखें। गन्दे वस्त्र न पहनें, वस्त्र गीले न होने दें, तंग वस्त्र न पहनें, शरीर की साफ़-सफ़ाई का पूरा ध्यान रखें और क़ब्ज़ न रहने दें यानी सुबह शाम शौच ज़रूर जाया करें।

☐ **प्रधान चिकित्सक**
प्रिंस यशवन्त राव आयु. जैन औषधालय
बियाबानी, इन्दौर

सबल एवं चेहरे को ओजपूर्ण बना देंगी। ***ये तीनों योग अनेक बार परीक्षित हैं और अत्यन्त गुणकारी सिद्ध हुए हैं।***

गर्भवती की स्वास्थ्य रक्षा

उचित आहार-विहार न करने और पौष्टिक पदार्थों का सेवन न करने से गर्भवती स्त्री का शरीर कमज़ोर हो जाता है और स्वास्थ्य बिगड़ जाता है जिसका कुप्रभाव गर्भस्थ शिशु पर भी पड़ता है और शिशु का शरीर पुष्ट और विकसित नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति में कभी-कभी दुर्घटनावश गर्भपात होने की सम्भावना भी निर्मित हो जाती है। गर्भवती स्त्री को गर्भपाल रस और 'सोम कल्याण घृत' का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों के लिए यह दोनों आयुर्वेदिक योग अमृत के समान जीवन देने वाले तथा अत्यन्त शक्ति एवं ऊर्जा देने वाले हैं।

मात्रा और सेवन विधि - इसकी १-१ रत्ती वाली १-१ गोली सुबह शाम मुनक्का के पानी के साथ ७ दिन तक सेवन करें। आवश्यकता हो तो कुछ दिन और ले सकते हैं। मुनक्का का पानी तैयार करने की विधि यह है कि ८-१० मुनक्का एक कप पानी में डाल कर थोड़ी देर रखें। फिर मसल छान लें। इसके साथ गोली लें। ***इसके सेवन से गर्भाशय को बल मिलता है और गर्भ की रक्षा होती है। गर्भस्राव एवं गर्भपात की सम्भावना समाप्त होती है।*** इसी के साथ गर्भिणी को होने वाली वमन श्वास, कास, मन्दाग्नि, अरुचि, प्रदर, ज्वर, वातप्रकोप, उदरशूल आदि व्याधियां भी दूर होती हैं। बार-बार गर्भपात होने की प्रवृत्ति नष्ट होती है। ***सोमकल्याण घृत*** आयुर्वेदिक ग्रन्थ ***भैषज्य रत्नावली*** के प्रसिद्ध योग 'सोमघृत' के फार्मूले (नुस्खे) को लेकर पूरे विधि विधान के साथ ***श्री व्यास फार्मास्युटिकल्स इन्दौर*** हमारी प्रेरणा पर बनाने लगे हैं ताकि गर्भवती महिलाओं को सोमघृत उपलब्ध हो सके। हमें पाठक-पाठिकाओं के पत्रों में यह सूचना पढ़ने को मिलती रहती थी कि सोमघृत कहीं मिलता ही नहीं है तो क्या करें। ***इस समस्या को हल करने के लिए हमने सोमघृत का फार्मूला और इसको बनाने का विधिविधान श्री व्यास फार्मास्युटिकल्स इन्दौर को दिया और इसका निर्माण करने का सुझाव दिया तो यह घृत अब उपलब्ध होने लगा है।*** गर्भकाल के दो माह पूरे होने पर तीसरे माह से आठवें मास के पूरे होने तक की, ***छः मास की अवधि में नियमित रूप से 'सोम कल्याण घृत' का सेवन गर्भवती स्त्री को अवश्य करना चाहिए।*** प्रारम्भ में १० बूंद घृत कुनकुने गरम १ कप दूध में, सुबह शाम, करना शुरू करें फिर अपनी पाचनशक्ति के धीरे-धीरे घृत की मात्रा बढ़ाते हुए २-३ तक एक खुराक में लेने लगें। ***जितना प उतनी मात्रा में लेना चाहिए।*** इस विषय में सम्बन्धी विशेष जानकारी प्राप्त करने के ***निरोगधाम के नारी स्वास्थ्य अंक (अक्टूब में प्रकाशित लेख पढ़ लें।*** (यदि यह अंक पास न हो तो दस रु. (M.O) या ड्राफ़ कार्यालय के पते पर भेज कर २=०० रजिस्टर्ड वी.पी. द्वारा भेजने के लिए सूचि ***सोम कल्याण घृत (सोमघृत) के सेवन से स्त्री और गर्भस्थ शिशु दोनों को ही बहुत होता है। इस घृत का सेवन अवश्य करना चाहि***

अब कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे प्रस्तुत निरोगधाम के पिछले अंकों में प्रकाशित गये थे और प्रयोग करने वालों ने लाभान्वित पत्र द्वारा हमें सूचित भी किया था। हम हमे निरोगधाम में अनुभूत एवं लाभदायक नु प्रकाशित करते आ रहे हैं ताकि हमारे निश्चित रूप से इन नुस्खों से लाभ उठा स

उदर-विकार

छः वर्ष पूर्व निरोगधाम के वर्षा ऋ (जुलाई ८५) में प्रकाशित कुछ नुस्खे प्र ***शाहपुर (बैतूल) की श्रीमती अरुणा अन*** द्वारा प्रेषित चारों नुस्खे अच्छे गुणकारी सिद्ध अतः यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

मुंहासे - चेहरे पर किसी भी प्र साबुन न लगाया करें। नदी या समुद्र के मिलने वाली सीप को पानी से धो कर सा लें। इसे साफ़ पत्थर पर पानी के साथ चन्द तरह घिस कर लेप कटोरी में उतार लें। इ को पूरे चेहरे पर लगाया करें, मुंहासों पर ज़रा लगाएं। जब लेप सूख जाए तब पानी से धो इसे प्रतिदिन एक बार लगाया करें। लगात प्रयोग को करने से मुंहासे ठीक हो जाते है चेहरे की त्वचा में निखार आता है।

खट्टी डकार - अपच होने पर यदि हुआ आहार देर तक न पचे तो खट्टी डकारें लगती हैं। इसको ठीक करने के लिए बहुत उपाय है। १ चम्मच राई और ७-८ दाने मे पानी के साथ निगल जाएं, खट्टी डकारें जाएंगी। ज़रूरत पड़े तो एक बार और ले

पेट दर्द - पेट दर्द कर रहा हो, फू हो और अधोवायु न निकल रही हो तो एक दूध में १ ग्राम हींग पीस कर लेप बनाएं और के आसपास चारों तरफ़ लेप करके कपड़ा करके सेक दें। तुरन्त आराम हो जाएगा। के लिए तो यह उपाय रामबाण ही है।

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल भण्डार

बैद्यनाथ, धूत पापेश्वर, ऊंझा, झण्डू, आफालि, साण्डू, राजवैद्य, सेलोमिक्स, व्यास फार्मास्युटिकल्स, शिवायु, सिंद्ध फार्मेसी तथा अन्य समस्त श्रेष्ठ आयुर्वेदिक निर्माताओं की सभी तरह की दवाइयां थोक एवं फुटकर हमारे यहां मिलती हैं घर बैठे दवा प्राप्त करने के लिए जवाबी पत्र भेज कर औषधि का मूल्य मालूम करें एवं मनीआर्डर से राशि भेज कर 'पोस्ट पारसल' से औषधि प्राप्त करें।

विशेष :

अनुभवी वैद्य योगेश त्रिपाठी द्वारा नि:शुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए
समय : प्रातः 10 से 1 बजे सायं 5.30 से 9.00 बजे तक

महिला चिकित्सक द्वारा निःशुल्क परामर्श :
समय दोपहर 1 बजे से 2 बजे तक

लक्ष्मी मेडिकल हॉल

यशवंत रोड (चौराहा) इन्दौर फोन नं. : 65781
● 8, मारवाड़ी रोड, भोपाल फोन नं. 543580
● 39, एम.एल.ए. क्वाटर्स, टी.टी. नगर, भोपाल फोन नं. 554557

नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध.
● सभी आयुर्वेदिक इन्जेक्शन भी उपलब्ध

Natraj

एक गुणकारी वनौषधि

पवाड़ (पवांर)

वर्षा के दिनों में गांव से बाहर, खेतों के आस-पास, सड़कों के किनारे और खाली मैदान में एक छोटा सा पौधा घास की तरह बहुतायत से अपने-आप ही पैदा होता है यानी उसे पैदा करने के लिए हल बखखर चला कर बीज बोने की ज़रूरत नहीं पड़ती। इसकी ताज़ी और नरम पत्तियों की शाक बना कर खाई जाती है। यहां इस पौधे का परिचय प्रस्तुत है।

आपने वर्षा ऋतु के दिनों में सड़क के किनारे या खेतों के बाहर पड़ी खाली जगह में और मैदानों में लगभग एक सवा फुट ऊंचा ऐसा पौधा देखा होगा जिसके पत्ते अठन्नी के आकार के तथा तीन जोड़े वाले होते हैं। इसी पौधे के विषय में उपयोगी जानकारी यहां दी जा रही है।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- चक्रमर्द। हिं.- पवाड़, पवांर, चकवड़। म.- टाकला। गु.- कुवाड़ियों। बं.- चाकुन्दा। ते.- तागरिस। ता.- गरे। मल.- तगर। फा.- संग सबोया। इं.- ओवल लीव्ड केशिया (Oval Leaved Kacia) लै.- कशिया टोरा (Kacia Tora)

गुण - यह हलकी, रूखी, मधुर, शीतल, हृदय को हितकारी, तीनों दोषों का शंसन करने वाली, श्वास खांसी कृमि, खुजली, दाद (Ring-worm) तथा चर्मरोगनाशक होती है। इसका फल (बीज) कड़वा एवं गरम प्रकृति वाला होता है।

परिचय - वर्षाकाल में जैसे सब तरफ़ हरी घास खुद ब खुद ऊग आती है उसी तरह पवाड़ का पौधा भी अपने आप, वर्षाकाल शुरू होते ही, सब तरफ़ पैदा हो जाता है। ***यह दो प्रकार का होता है- चक्रमर्द और कासमर्द।*** त्वचा पर दाद गोलाकार में होती है अतः दाद को अंग्रेज़ी में रिंग वार्म (Ring Worm) कहते हैं। चक्रमर्द नाम का पौधा दाद के गोल-गोल घेरे (चक्र) को नष्ट करता है, ***इसीलिए इसे संस्कृत में चक्र मर्द यानी चक्र नष्ट करने वाला कहा गया है।*** चक्रमर्द शब्द का अपभ्रंश नाम ही चकवड़ हो गया। इसके पत्ते, मैथी के पत्तों जैसे होते हैं। इसी से मिलता जुलता एक पौधा और होता है जिसे कासमर्द या कसौंदी कहते हैं। यह पौधा चक्रमर्द से थोड़ा छोटा होता है और इसकी फलियां पतली व गोल होती हैं। यह खांसी के लिए बहुत गुणकारी होता है। ***इसीलिए इसे कासमर्द यानी कास (खांसी) नष्ट करने वाला और कासारि यानी खांसी का शत्रु कहा है।***

उपयोग - ग्रामीणजन तो इसकी पत्तियां जब नई नरम कोमल कोंपलें होती हैं तब इनकी सब्ज़ी बना कर खाते हैं और इसे बहुत गुणकारी मानते हैं।

दाद खुजली - इसके बीजों को पीस कर करंजी के तैल में मिला कर मल्हम बना कर दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाती है।

फोड़े फुंसी - इसकी पत्तियों को पीस कर लुगदी बना कर और पुल्टिस तैयार कर फोड़े पर बांधने से फोड़ा पक कर फूट जाता है, चीरा लगाने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

क़ब्ज़ व कृमि - इसके पत्तों को ४ कप पानी में डाल कर उबालें। जब पानी एक कप बचे तब उतार कर छान लें। इस काढ़े को १-१ चम्मच, आधे कप कुनकुने पानी में घोल कर, सुबह शाम पीने से पेट साफ़ होता है, क़ब्ज़ दूर होता है और पेट के कीड़े नष्ट होते हैं।

दांत निकलना - छोटे शिशु को, दांत-दाढ़ निकलते समय, इसके पत्तों का काढ़ा पाव-पाव चम्मच सुबह शाम थोड़े पानी में मिला कर पिलाने से दांत आराम से निकलते हैं।

मात्रा - इसके काढ़े की मात्रा शिशु के लिए चौथाई चम्मच, बड़ी उम्र के बच्चों के लिए आधा चम्मच और बड़े स्त्री-पुरुषों के लिए १-१ चम्मच (लगभग ५-६ मि.लि.) है। चूर्ण की मात्रा शिशुओं के लिए आधा ग्राम, बच्चों के लिए एक ग्राम और बड़े लोगों के लिए २-३ ग्राम है। पत्तों के रस की मात्रा काढ़े की मात्रा के समान है। ■

☐ जो कुछ नहीं करता, केवल वही आलसी नहीं है, आलसी वह भी है जो अपने काम से भी अच्छा काम कर सकता है परन्तु करता नहीं।

- सुकरात

बदहज़मी - ग़लत ढंग से खाने पर होने वाली बदहज़मी का सही ढंग से इलाज करने पर लाभ भी सही ढंग से होता है। एक गिलास पानी में १ चम्मच खाने का सोडा घोल कर पीने से बदहज़मी ठीक हो जाती है।

पीलिया से बचाव

पीलिया रोग की चिकित्सा यूं तो उचित जांच पड़ताल के बाद ***योग्य चिकित्सक से ही कराना उचित होता है*** फिर भी जब तक चिकित्सक से न मिल सकें तब तक निम्नलिखित तीन उपायों में से कोई भी एक उपाय कर पीलिया रोग की प्राथमिक चिकित्सा करके, रोग की रोकथाम करनी चाहिए। तीनों नुस्खे ***क्लाथ मार्केट इन्दौर के श्री शिवनारायण मेहता*** से प्राप्त हुए थे।

नुस्खा नं. १ - एक कोरा पान लें। धो साफ़ कर सिर्फ़ गीला कत्था लगा कर इस पर चने की दाल बराबर देसी कपूर का टुकड़ा रखें और पान लपेट कर बीड़ा बना लें। इस बीड़े को मुंह से रख कर २०-२५ मिनिट तक चबाते हुए रस निगलते रहें। इसको चबाने के आधा घण्टे पहले तक और आधा घण्टे बाद तक कुछ भी खाएं-पिएं नहीं। खान-पान में परहेज़ रखें। तीन दिन तक यह प्रयोग करें। पीलिया बढ़ नहीं सकेगा और ठीक हो जाएगा।

नुस्खा नं. २ - सफ़ेद या लाल फिटकरी तवे पर सेक कर फुला लें। जब फूल कर बताशे जैसी हो जाए तब उतार कर पीस लें। १ गिलास छाछ में आधा चम्मच (३-४ ग्राम के लगभग) मात्रा में पिसी फिटकरी डाल कर घोल लें और रोगी को सुबह ८ बजे पिला दें। उत्तम गुणकारी उपाय है। २ या ३ दिन प्रयोग करना काफ़ी रहेगा।

नुस्खा नं. ३ - एक पके केले को बीच में से चाकू से काट कर लम्बे दो भाग कर लें। खाने का गीला चूना दोनों भागों पर अंगुली से हलका सा लगा कर दोनों भागों को फिर से ऐसे मिला लें कि देखने वाला यही समझे कि छिलका रहित पूरा साबुत केला है। ऐसा केला १ सुबह, १ दोपहर को और १ केला शाम को खा लें। ऐसा तीन दिन तक करें। पीलिया निश्चित रूप से चला जाएगा।

तीनों उपाय प्रयोग करने पर भी पीलिया ठीक न हो तो फिर ज़रा भी लापरवाही न करें और तुरन्त योग्य चिकित्सक से इलाज कराएं। ■

अमर बेल

अमर बेल एक ऐसी लता है जिसे बबूल, बेर, अडूसा आदि पेड़ों पर फैला हुआ देखा जा सकता है। यद्यपि इस अमरबेल की उत्पत्ति बीज से ही होती है तथापि इसकी बारीक व पतली शाखाएं जिस पेड़ पर फैलती हैं उसी पेड़ की शाखाओं से चिपक कर अपनी खुराक लेती रहती हैं। यह बिना जड़ का सहारा लिये ही पेड़ों पर फैली रहती है इसलिए इसे आकाश बेल भी कहते हैं। भावप्रकाश निघण्टु में लिखा है-

खवल्लीग्राहिणी तिक्ता पिच्छिलाक्ष्यामयापहा।
तुवराग्निकरी हृद्या पित्तश्लेष्मामनाशिनी।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- आकाशवल्ली। हि.- अमरबेल। म.- निर्मुली। गु.- अकासबेला। बं.- आलोकलता। तै.- नुलुतेगा। ता.- एरुमैक्कोट्टन। कन्न.- आकाश वल्ली। फा.- अफ्तीमून हिन्दी। इं- डोडर (Dodder). लै.- कस्कूटा रिफ्लेक्सा (Cascuta reflexa.)

गुण - यह ग्राही, कसैले रस युक्त, पिच्छिल, नेत्ररोग नाशक, अग्निवर्द्धक, हृदय को हितकारी तथा पित्त, कफ एवं आम को नष्ट करने वाली है। यूनानी मत के अनुसार इसके बीज कड़वे, मासिक ऋतु स्राव को नियमित करने वाले, पेशाब साफ़ लाने वाले और यकृत व तिल्ली रोग में फ़ायदा करने वाले होते हैं।

परिचय - यह लता सोने के रंग जैसी पीली और थोड़े हरे रंग की होती है जो मकड़ी के जाले की तरह पेड़ पर फैली दिखाई देती है। इसमें पत्ते नहीं होते और यह मोटे डोरे जैसी होती है। जिस पेड़ पर फैल जाती है उस पर बहुत लम्बे समय तक बनी रहती है। इस का एक हिस्सा काट कर किसी पेड़ पर डाल दो तो वहीं पनप कर सारे पेड़ पर फैल जाती है। इस बेल से निकलने वाले फुंसे पेड़ की डाल से चिपक कर अपनी खुराक प्राप्त करते हैं और बेल हरी भरी बनी रहती है। इसके फूल सफ़ेद और घुंघरुओं जैसे छोटे-छोटे होते हैं जो गुच्छों के रूप में लटके रहते हैं और सुन्दर दिखाई देते हैं। वसन्त और ग्रीष्मऋतु में यह बढ़ती है। इसके फूलों से मीठी सुगन्ध निकलती है। कहीं-कहीं यह खेतों की बागड़ पर भी फैली हुई दिखाई देती है। यह बेल और इसके बीज पंसारी की दूकान पर मिलते हैं।

उपयोग - वात रोगों का शमन तथा रक्तविकार दूर करने के लिए इसका उपयोग करना बहुत लाभप्रद होता है। आम तौर पर इस बेल का रस प्रयोग में लिया जाता है या इसको काढ़ा बना कर उपयोग में लिया जाता है। इसके बीजों को पीस कर या उबाल कर लेप बना कर बाहरी प्रयोग में लिया जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सरल उपलब्ध रहने के कारण ग्रामवासी इस वनस्प उपयोग आसानी से कर सकते हैं।

अफारा - पेट फूलने और अफा पर इसके बीज पानी में उबाल कर पीस लें। गाढ़ा-गाढ़ा लेप पेट पर लगाने से अफा उदरशूल दूर होता है।

पुराना घाव - इसके बीजों को पी चूर्ण कर लें। एक चम्मच चूर्ण और आधा सोंठ चूर्ण मिला कर थोड़ा शहद मिला क लेप तैयार करें। इसे पुराने घाव पर लेप करें ही दिन में घाव ठीक हो जाएगा।

खुजली - बेल को कुचल कर प छींटे देते हुए पीस कर पतला लेप तैयार क इस लेप को शरीर पर लगाने से चर्मरोग खुजली में आराम होता है।

रक्तविकार - सारिवा (Sarsa Pa जिसे उसबा भी कहते हैं २ ग्राम और १० अमर बेल को कुचल कर ४ कप पानी में कर उबालें। जब एक कप पानी बचे तब लें। इस काढ़े को सुबह शाम दो खुराक में रक्त विकार दूर करने के लिए यह प्रयोग अच्छा है। इससे फोड़े फुंसी व खुजली अ भी आराम होता है।

क्या सर्दी-ज़ुकाम आपको जकड़े रहता है!

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से
आराम तो देती हैं, मगर चंद घंटों के लिए!
आयुर्वेद के पास एक ऐसा हथिया
है, जो इससे आपको छुटकारा दिलाता है.

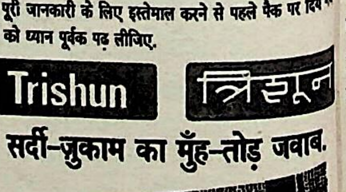
साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से मुकाबला नहीं करतीं_ तकलीफ़ को थोड़ी देर के लिए दबा देती है.

आयुर्वेदिक त्रिशून आपके शरीर में जूझने की ताकत ब ताकि आप खुद ही सर्दी-ज़ुकाम से डट कर मुकाबला कर सकें. सर्दी-ज़ुकाम के पहले लक्षण दिखते ही अगर आप त्रिशून ले तो आप इससे बच सकते हैं.

खुराक : एक गोली दिन में दो बार. अगर सर्दी-ज़ुकाम की शु है तो त्रिशून एक दिन लीजिए. और सर्दी-ज़ुकाम का ज़ोर ज्याद तो कई दिन लीजिए-चाय, कॉफ़ी या गर्म पानी के साथ लीजिए

पूरी जानकारी के लिए इस्तेमाल करने से पहले पैक पर दिये ग निर्देशों को ध्यान पूर्वक पढ़ लीजिए.

Trishun त्रिशून
सर्दी-ज़ुकाम का मुँह-तोड़ जवाब.



झंडू फ़ार्मास्यूटिकल वर्क्स लि.
गोखले रोड दक्षिण, दादर, बंबई ४०० ०२५.

सात्विक एवं स्वादिष्ट व्यंजन विधियां

इस स्तम्भ के अन्तर्गत गत जनवरी ९१ अंक से ऐसी ही व्यंजन-विधियां प्रस्तुत की जा रही हैं जो स्वादिष्ट होने के साथ ही सात्विक एवं पौष्टिक गुणवाली भी हों। आहार सिर्फ़ इसलिए ही नहीं किया जाना चाहिए कि सिर्फ़ पेट ही भरना है बल्कि आहार इस बात को ध्यान में रख कर किया जाना चाहिए कि शरीर का पोषण एवं स्वास्थ्य का रक्षण भी भली भांति होता रहे। आहार सन्तुलित हो और सुपाच्य, पोषक एवं सात्विक गुण वाले पदार्थों से युक्त भी हो, यह ज़रूरी है।

हमें प्रसन्नता है कि गत जनवरी ९१ अंक से इस स्तम्भ के अन्तर्गत प्रस्तुत की जाने वाली व्यंजन-विधियों को पाठक-पाठिकाओं ने विशेष रूप से पसन्द किया है और हमसे यह अपेक्षा की है कि हम इस स्तम्भ के अन्तर्गत भविष्य में भी चटपटी, मसालेदार और सिर्फ़ स्वादिष्ट लगने वाली व्यंजन-विधियां प्रस्तुत न करके *सात्विक, प्राकृतिक, सुपाच्य और पौष्टिक व्यंजन विधियां ही प्रकाशित किया करें।*

कुछ पत्र ठीक इससे विपरीत आशय के भी मिले हैं जिनमें इस स्तम्भ को बन्द कर देने का सुझाव दिया गया है और इतने पृष्ठों में रोग और चिकित्सा का ही विवरण देना उपयोगी बताया है। ऐसे पत्र-प्रेषकों की राय में ***स्वास्थ्य-विषय से सम्बन्धित पत्रिका में चौके-चूल्हे और व्यंजन विधियों की चर्चा करने की क्या ज़रूरत है।***

हम इस सुझाव को स्वीकार नहीं कर सकते क्योंकि पत्रिका में हम ऐसी सामग्री खुद ही प्रस्तुत नहीं करते जो किसी न किसी रूप में, किसी न किसी रास्ते से और किसी न किसी मात्रा में स्वास्थ्य से जुड़ी हुई न हो और उपयोगी न हो। यदि व्यंजन विधियों वाला यह स्तम्भ स्वास्थ्य से जुड़ा न होता, स्वास्थ्य के रक्षण (Protection) और अनुवर्तन (Maintenance) से जुड़ा न होता तथा शरीर के पोषण और बलवर्द्धन से जुड़ा न होता ***तो हम इस पत्रिका में इसे प्रस्तुत ही नहीं करते।*** आहार तो स्वास्थ्य के तीन प्रमुख स्तम्भों में से एक है यथा-

> त्रय उपस्तम्भा इति, आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति

यानी आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य- ये तीन उपस्तम्भ हैं जिन पर शरीर और स्वास्थ्य रूपी भवन टिका हुआ रहता है। ***आहार-विहार का यदि स्वास्थ्य से सम्बन्ध नहीं होगा तो किससे होगा?*** जब सिर्फ़ हवा खाने का सम्बन्ध भी स्वास्थ्य से होता है तो पदार्थों को खाने का क्यों न होगा? ***'प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णौजसां च'*** के अनुसार बल, वर्ण और ओज आदि के लिए आहार ही मूल वस्तु है। और आहार भी उचित ढंग से तथा पोषक तत्वों से युक्त हो यह भी ज़रूरी है। विरुद्ध अशन (अनुचित आहार) करने वाले के विषय में आयुर्वेद चेतावनी देता है।

> व्याधिमिन्द्रिय दौर्बल्यं मरणं चाधि गच्छति।
> विरुद्ध रसवीर्याणि भुञ्जानोऽनात्मवान्नरः।।
>
> \- सुश्रुत संहिता सूत्र स्थान

अर्थात जो व्यक्ति अपनी आत्मा और देह के स्वास्थ्य की रक्षा न करके रसनेन्द्रिय (जीभ) के वश में होकर, स्वाद के लालच में आकर, रस तथा वीर्य (शक्ति) आदि गुणों की दृष्टि से विरुद्ध पदार्थों का सेवन (विरुद्ध अशन यानी अनुचित आहार) करता है वह पहले बीमारी, फिर इन्द्रियों की दुर्वलता और अन्त में मौत का शिकार होता है। ***फिर आप यह कैसे कहते हैं कि खाने पीने की व्यंजन-विधियों का स्वास्थ्य विषय से सम्बन्ध नहीं है अतः यह स्तम्भ देना बन्द कर दिया जाए?***

हमारी यही तो सुदृढ़ नीति है कि जो भी सामग्री या ***जो बात मनुष्य मात्र के शारीरिक, मानसिक, आत्मिक और चारित्रिक स्वास्थ्य के लिए हितकारी और आवश्यक हो उसे हम अवश्य प्रस्तुत करें,*** साथ ही जो अहितकारी और अनावश्यक बातें हों उनके प्रति सावधान भी करें। ***अब यह जुदा बात है कि हमारी बात किसी को पसन्द आती है या नहीं। कोई स्वीकार करता है या नहीं करता।*** अपनी तो यही नीति है कि ***'हम हाले दिल सुनाएंगे, सुनिए कि न सुनिए।'*** जैसा कि हम पहले भी कह चुके हैं कि इस पत्रिका का प्रकाशन हमारे लिए ऐसा खालिस व्यापार मात्र ही नहीं है कि हम सिर्फ़ ग्राहक की खुशी का ही ख्याल रख कर वही चीज़ पेश करें जो ग्राहक चाहता हो और मांगता हो। शुद्ध व्यावसायिक नीति के अनुसार तो ***ग्राहक भगवान होता है और व्यवसायी भक्त होता है। ग्राहक कभी ग़लत नहीं होता और उसका सन्तोष ही व्यवसायी का मुनाफ़ा होता है।*** ऐसी ठकुरसुहाती और दिल को खुश करने वाली बातें व्यवसाय में ज़रूरी होती हैं और व्यवसायी ऐसे ही उपाय करके ग्राहक को खुश करते भी है तभी तो उनकी जेब से पैसा खींच पाते हैं। हमारा मामला ज़रा अलग हट कर है। हम तो निरोगधाम के सिर्फ़ क़द्रदां पाठकों और गुण-ग्राहकों के लिए ही यह तुच्छ प्रयास अपने ढंग से कर रहे हैं, एक युग से करते आ रहे हैं और जीवन पर्यन्त करते रहना चाहते हैं ***पर उन्हें मात्र ग्राहक समझ कर नहीं, अपनी आत्मा जैसी आत्माएं समझ कर।*** हम उनको सुखी और स्वस्थ रखने की ही फ़िक्र रखते हैं और रख सकते हैं सिर्फ़ खुश करने, रिझाने और आकर्षित करने की फ़िक्र नहीं रखते और न रख सकते हैं। ***बात आपके भले की कहते हैं फिर भी अगर आपको भली नहीं लगती तो फिर भला हम क्या कर सकते हैं?*** इतना निवेदन ऐसे पत्र- प्रेषक सज्जनों को उत्तर देने के लिए ज़रूरी था सो प्रस्तुत कर दिया अब व्यंजन-विधियां प्रस्तुत करते हैं।

सोयाबीन के व्यंजन

कई पत्रों में हमें सोयाबीन के विषय में जानकारी देने और सोयाबीन से बनाये जाने वाले व्यंजनों की विधियां प्रस्तुत करने का सुझाव पढ़ने को मिला है इसलिए इस अंक में सोयाबीन के व्यंजनों की विधियां प्रस्तुत कर रहे हैं। सोयाबीन का परिचय एक बाक्स में अलग मे प्रस्तुत किया जा रहा है। गत अप्रेल ९१ अंक में हमने 'स्वादिष्ट रोटियां' और 'सुपाच्य पौष्टिक दाल' बनाने की विधियां प्रस्तुत की थीं। अब सोयाबीन से बनाई जाने वाली रोटी और दाल की विधियां प्रस्तुत कर रहे हैं। सोयाबीन की रोटी और दाल, स्वादिष्ट होने

गन्ना बहुत मीठा है तो इसका यह अर्थ नहीं कि उसे जड़ से ही खोद कर खा लिया जाए

के साथ ही, अत्यन्त पौष्टिक और बलवर्द्धक होती हैं। बनाइए, खाइए और खिलाइए। शौक़िया बनाये जाने वाले व्यंजन तो कभी-सभी बनाये खाये जाते हैं पर रोटी दाल तो रोज़ ही खाई जाती है लिहाज़ा हम सबसे पहले सोयाबीन से बनाई जाने वाली रोटी और दाल की ही विधियां प्रस्तुत कर रहे हैं।

सोयाबीन की पौष्टिक रोटियां

भारतीय भोजन में, विशेषकर देश के उत्तरी एवं मध्य भाग में, रोटी प्रमुख और अनिवार्य व्यंजन के रूप में खाई जाती है। पंजाबी भोजन में तन्दूरी रोटी और नान प्रचलित है, शेष भागों में पतली रोटी (चपाती), मोटी रोटी, बाटी या बाफला और अंगाखरी, बाखरी आदि के रूप में रोटी बनाई खाई जाती है। इनकी विधियां प्रस्तुत हैं-

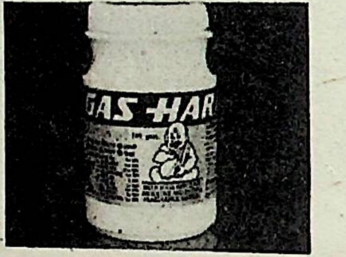
चपाती - सोयाबीन और गेहूं का आटा समान मात्रा में लेकर मिला लें। थोड़ा सा, स्वाद के अनुसार, नमक मिला कर आटा गूंध लें और थोड़ी देर गलने दें। इसके बाद लोई बना कर रोटियां जैसे बनाते हैं वैसे बेलन से बेल कर रोटियां (चपाती) बना लें। चाहें तो गेहूं के आटे की जगह बेसन मिला सकते हैं। बेजड़ (मिस्सी) विधि से रोटी बनाना चाहें तो गेहूं का आटा, बेसन, जौ का आटा और सोयाबीन का आटा- चारों समान भाग लेकर मिला लें और थोड़ा सा नमक डाल कर आटा गूंध लें। थोड़ी देर गलने दें फिर रोटियां बना लें। ये रोटियां गेहूं की रोटियों से ज्यादा स्वादिष्ट और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती हैं।

बाटी - राजस्थान और उत्तर प्रदेश तथा इन प्रान्तों की सीमा से लगे मध्य प्रदेश के क्षेत्रों में बाटी का प्रचलन ज्यादा पाया जाता है। ऊपर चपाती बनाने के लिए जिस तरह की विभिन्न विधियां आटा गूंधने की बताई गई हैं उसी तरह से आटा गूंध कर चपाती न बना कर बाटी बनाई जा सकती हैं। रुचि के अनुसार सोयाबीन और गेहूं, सोयाबीन और बेसन तथा गेहूं, जौ, चना और सोयाबीन का आटा समान मात्रा मे मिला कर थोड़ा नमक डाल कर ज़रा गाढ़ा गूंध लें। इसकी बड़ी-बड़ी लोइयां बना लें। इन्हें बेलना नहीं है। इन लोइयों को कण्डे की गरम राख में दबा कर सेका जाता है। अच्छी गुलाबी सिक जाएं तब घी में डुबो दें और गरम गरम ही, दाल के साथ, परोसें। बाटी को दाल के साथ ही खाया जाता है।

मोटी-रोटी - ऊपर बताई गई किसी भी विधि के आटे की मोटी रोटी बनाई जा सकती है। इसे बेलन से न बेल कर हाथों से भी घुमा-घुमा कर बनाया जा सकता है और मोटा-मोटा बेल कर भी बनाया जा सकता है। आटे में थोड़े से घी का मोयन देकर बनाएं तो रोटी खस्ता भी बनती है और सिकती भी अच्छी है। मोटी रोटी को मन्दी पर देर तक सेकना चाहिए। बदामी रंग की हो तब समझें कि पक गई है।

तरुण फार्मेसी, भोपाल
द्वारा निर्मित श्रेष्ठ औषधियाँ

महिलाओं के लिए
तरुण लेप
अविकसित और बेडौल वक्षस्थल को सुविकसित पुष्ट एवं सुडौल बनाने के लिए सफल सिद्ध लेप।



गैस हरण चूर्ण
पेट फूलना, क़ब्ज़ या पुरानी पेचिस के लिए लाभदायक वातनाशक चूर्ण

तरुण कल्प
शक्ति, और स्फूर्तिदायक उत्तम पेय

औषधि का मूल्य मनीआर्डर से भेजकर 'पोस्ट पारसल' से घर बैठे औषधि प्राप्त करें।

तरुण फार्मेसी
६२, मंगलवारा, भोपाल (म.प्र.)

सब प्रान्तों में एजेन्सी देना है।
कृपया पूछताछ हेतु पत्र लिखें।

अंगारखी - मोटी-रोटी को हाथों थपथपा कर बनाते हैं और अंगुली गड़ा-गड़ा रोटी में कई गड्डे कर देते हैं ताकि सिका अच्छी हो जाए और उसमें घी भी अच्छी लगाया जा सकता है। जिनका हाज़मा बहुत हो, क़ब्ज़ न रहता हो, योगासन या व्यायाम हों या परिश्रम का काम करने वाले हों, वे रोटी खा सकते हैं। मोटी रोटी सिर्फ़ गेहूं सोयाबीन के सम भाग आटे को मिला कर ही जाए तो ज्यादा अच्छा रहता है।

स्वादिष्ट पौष्टिक दाल

सोयाबीन को १२ घण्टे पानी में डाल रखें फिर सुखा कर इस की दाल बना लें। सोयाबीन पुराना हो तो पहले पानी में दाल को लें फिर पकने के लिए रखें। इसे बनाने की वैसी ही है जैसी दाल बनाने की विधि होती चाहें तो सिर्फ़ सोयाबीन की दाल बनाएं या भाग किसी अन्य दाल को मिला कर भी बना हैं। अन्य दाल मिला कर बनाने से इसका बढ़ जाता है और गुणवत्ता भी।

सोयाबीन के अन्य व्यंजन

रोटी और दाल के अलावा सोयाबीन और भी कई व्यंजन बनाये जा सकते हैं जो स्वा होने से भी कहीं ज्यादा पौष्टिक होते हैं जैसे सोया से बनाया हुआ दूध, दही, कढ़ी, पकौड़े, कचौ समोसे, हलवा, जलेबी, गुलाब जामुन, आदि। इन सभी व्यंजनों को बनाने की वि आम तौर पर वैसी ही हैं जैसी (सोयाबीन बिना) प्रचलित हैं सिर्फ़ आधी मात्रा में सोया का आटा और मिला लेना चाहिए। कुछ वि का विवरण प्रस्तुत है।

सोया दूध - पीले सोयाबीन का दूध करें। पीला न मिले तो काला सोयाबीन भी सकते हैं। इसे १२ घण्टे तक पानी में भिगोने बाद, जब दाने फूल चुके हों, पीस लें। जि पीठी हो उससे चार गुना पानी लेकर पीठी डाल और मोटे कपड़े से, मसलते हुए, छान लें। सोयाबीन का दूध है। इसे मन्दी आंच पर, हि चलाते हुए २०-२५ मिनिट तक पकाएं। जब अच्छा खौलने लगे तब थोड़ी सी पिसी इला डाल दें। जब उफनना बन्द हो जाए तब समझ कि दूध अच्छी तरह पक गया है। तब उतार लें।

सोया दही - इस दूध को स्टील के में गरम गरम डालकर, दही बनाने की विधि थोड़ा दही डाल कर, जमने के लिए रख दें। घण्टे में यह दही जम जाता है।

सोया कढ़ी - सोयाबीन और चने का आटा (बेसन) समान मात्रा में मिला कर पानी से पतला-पतला घोल तैयार कर लें और इसमें सोया दही मिला लें। बस, अब जैसे कढ़ी बनाई जाती है उसी विधि से कढ़ी बना लें। कढ़ी में पकौड़ी भी डाली जाती है। इसके लिए सोयाबीन के ही आटे की पकौड़ियां घी या तैल में तल कर निकाल लें और कढ़ी में डाल दें। बस, कढ़ी तैयार है।

सोया हलवा - सोयाबीन का मोटा-मोटा पिसा हुआ आटा और हलवे के लिए लिया जाने वाला रवा या सूजी का आटा मिला लें। आवश्यक मात्रा में शक्कर लें और पानी में घोल कर रख लें। सोया आटा और रवा या सूजी के मिश्रण को कढ़ाई में डाल कर मन्द-मन्द आंच पर भूने। अच्छा बादामी रंग हो जाए तब शक्कर का पानी धीरे-धीरे डालते जाएं और करछुली से हिलाते चलाते भी रहें। धीरे-धीरे यह गाढ़ा होने लगेगा। अच्छा पक जाए तब उतार कर सूखे मेवे जैसे किशमिश, चिरौंजी, पिस्ता आदि बारीक काट कर डाल लें। बस, सोया हलवा तैयार है।

साभार उद्धरण - यह व्यंजन विधियां डॉ. सोहन लाल N.D. द्वारा लिखित पुस्तक *'प्रकृति की अनमोल भेंट सोयाबीन'* में दिये गये विवरण के आधार पर यहां साभार दी जा रही हैं। *इस पुस्तक में सोयाबीन के विषय में विस्तार से बहुत अच्छी जानकारी दी गई है और सोयाबीन से बनाये जाने वाले अनेक व्यंजनों की विधियां भी दी गई हैं।* यह पुस्तक बहुत उपयोगी और सबके पढ़ने योग्य है। जो पाठक-पाठिकाएं यह पुस्तक मंगाना चाहें वे इस पते पर एक पोस्टकार्ड लिख कर पूछताछ कर लें- **डॉ. सोहनलाल (एन.डी.)**

सत्य समाज प्रकाशन, चौमुखी पुल रतलाम म.प्र.

इस स्तम्भ के लिए व्यंजन विधियों के प्रेषकों से अनुरोध है कि वे सात्विक, स्वादिष्ट, सुपाच्य और पौष्टिक विधियां ही लिख कर भेजें। ज्यादा चटपटे, तेज़ मिर्च मसालेदार और गरिष्ठ व्यंजनों की विधियां न भेजें। हमारा आहार पौष्टिक और स्वादिष्ट तो हो पर सात्विक और सुपाच्य भी हो तो ही हम स्वस्थ और निरोग रह सकेंगे लिहाज़ा यह बहुत ज़रूरी है कि दैनिक जीवन में हम सादा और सुपाच्य आहार ही लिया करें। नाना प्रकार के व्यंजन कभी-सभी खा लें तो कोई हर्ज़ नहीं पर इसमें अति नहीं करनी चाहिए।

इस स्तम्भ में व्यंजन विधि प्रकाशित होने पर प्रेषक को 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की एक प्रति उपहार स्वरूप रजिस्टर्ड डाक से भेजी जाएगी। कृपया पूरी व्यंजन विधि साफ़ लिखावट में और अपने नाम पते सहित लिख कर भेजें।

- लता अनिल राठी
स्तम्भ संचालिका

प्रकृति की अनमोल भेंट

सोयाबीन

सोयाबीन, जो कि सेम की जाति का एक धान्य है और इसीलिए कहीं-कहीं इसे विलायती सेम भी कहा जाता है, का मूल स्थान मंचूरिया माना जाता है जो पूर्वी एशिया का एक देश है, लेकिन धीरे-धीरे बढ़ कर इस पौधे का प्रचलन सारे विश्व में फैल गया है। इसकी अद्‌भुत गुणवत्ता के कारण इसे मेजिक सीड (Magic Seed) यानी जादू का बीज, विज़र्ड बीन (Wizard bean) भी कहा जाता है। इस विषय में डॉ. सोहनलाल एन.डी. की पुस्तक पढ़ने से काफ़ी जानकारी मिल जाती है। एक पुस्तक और है- 'सोयाबीन', जिसके लेखक है डॉ. गंगाप्रसाद गौड़ और इसके प्रकाशक हैं- तेजकुमार बुक डिपो (प्रा.) लि. पोस्ट बाक्स नं. ८५ लखनऊ उ.प्र.। इस पुस्तक को मंगाने के लिए प्रकाशक के पते पर पोस्ट कार्ड लिख भेजें या अपने नगर के बुक स्टालों पर तलाश कर लें यदि मिलती हो तो तुरन्त खरीद लें, अन्यथा प्रकाशक को पत्र लिख दें। दोनों पुस्तकें बहुत अच्छी हैं।

भाषा भेद से नाम भेद - हि.- सोया, सेवदाना, भटवास। म.- सोयाबीन। गु.- सोयाबीन। बं.- काड़ीकलाई। इं- सोयाबीन (Soya bean) लै.- ग्लासिन मैक्स मैर (Glycine Max Merr).

गुण - सोयाबीन बहुत से पौष्टिक तत्व वाला धान्य है। इसमें लौह तत्व, प्रोटीन और विटामिन बी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है इसलिए यह मांसाहार से अधिक पौष्टिक श्रेष्ठ और निरापद आहार है क्योंकि इसमें मांस से अधिक पौष्टिकता होते हुए भी वे हानिकारक तत्व नहीं हैं जो मांस और मांसाहार में होते हैं। यह श्रेष्ठ पौष्टिक आहार के गुणों वाला धान्य है।

परिचय - सोयाबीन का जन्म स्थान पूर्वी एशिया का एक देश मंचूरिया है। चीन, मंगोलिया, मंचूरिया आदि पूर्वी देशों में सोयाबीन भारी मात्रा में प्रयोग किया जाता है और लगभग ५ हजार वर्ष से प्रचलित है। यह शिम्बी कुल और सेम जाति का धान्य है। हमारे देश भारत में भी इसका प्रचलन बढ़ता जा रहा है। महात्मा गांधी ने सबसे पहले इस पर ध्यान दिया और इस पर कई लेख लिख कर इसका भारी प्रचार किया था। अब तो सोयाबीन एक बहुत ही प्रचलित धान्य हो गया है। भारत में आये इसे ५० वर्ष के लगभग हो चुके हैं फिर भी अभी सारा भारत सोयाबीन से परिचित नहीं है। इसकी उत्पत्ति पहले मद्रास प्रान्त में हुई थी फिर धीरे-धीरे पूरे देश में होने लगी। इसकी सबसे ज्यादा पैदावार मध्यप्रदेश में होती है। इसीलिए मध्यप्रदेश को 'सोयाबीन स्टेट' भी कहते हैं और यहां सोयाबीन के बड़े-बड़े प्लाण्ट हैं जिनमें सोयाबीन के तैल और खली का निर्माण होता है।

उपयोग - सोयाबीन का उपयोग व्यापक रूप से रिफाइण्ड तैल बनाने के लिए किया जाता है इसके अलावा सोयाबीन से दूध, दही, रोटी, पूड़ी, परांठे, कचोरी, समोसे, चाकलेट, बिस्किट, चटनी, कढ़ी, पकौड़े, दाल, सब्जी, मठरी, सेव, जलेबी, हलवा, बर्फ़ी, गुलाब जामुन, ढोकला, खाखरा आदि अनेक व्यंजन बनाये जा सकते हैं। इस जैसा पुष्टिकारक अन्य कोई धान्य नहीं है जिसके नियमित सेवन से शरीर को यौवन और पौरुष प्रदान कर बुढ़ापे को दूर रखा जा सके। यह पृथ्वी से तो पौष्टिक तत्व प्राप्त करता ही है साथ ही आकाश से भी तत्व प्राप्त करता है अतः प्रोटीन, खनिज-तत्व, वसा, कार्बोहाइड्रेट एवं कैलोरीज़ का अद्‌भुत भण्डार होने से सर्वाधिक उपयोगी और पौष्टिक धान्य है। इसे पानी में १२ घण्टे गला कर सुखा लेना चाहिए और सुखा कर पिसवा कर आटा तैयार करवा लेना चाहिए। यदि हाथ की चक्की से पिसवा कर आटा तैयार कराया जाए तो अधिक अच्छा रहता है। यह बच्चे युवा वृद्ध सभी आयु के लिए श्रेष्ठ आहार है। खाद्य पदार्थों के अलावा सोयाबीन से अन्य कई पदार्थ भी बनाये जाते हैं जो दैनिक जीवन में काम आते हैं। सोयाबीन की सबसे बड़ी विशेषता इसमें प्रोटीन का भारी मात्रा में होना है। प्रोटीन के लिए जो लोग मांसाहार करते हैं उन्हें मांसाहार छोड़ कर सोयाबीन का सेवन करना चाहिए क्योंकि सोयाबीन में मांस की अपेक्षा लगभग डेढ़ गुना ज्यादा प्रोटीन होता है लेकिन मांस में रहने वाला यूरिक एसिड नामक विष नहीं होता जो शरीर में पहुंच कर नाना प्रकार के रोग उत्पन्न किया करता है।

हम दूसरों के साथ वैसा व्यवहार क्यों नहीं करते
जैसा व्यवहार हम दूसरों से अपने लिए चाहते हैं ?

इन्हें फेंकिए नहीं

इनके व्यंजन बनाएं

□ श्रीमती शारदा छाबड़ा

रसोईघर के कुछ पदार्थों को व्यर्थ समझ कर फेंक दिया जाता है जबकि वे व्यर्थ नहीं बल्कि गुणकारी होते हैं। ऐसे पदार्थों के विषय में उपयोगी जानकारी देने के लिए यह स्तम्भ 'इन्हें फेंकिए नहीं' गत अंक से पुनः शुरू किया गया है। पाठिकाओं से अनुरोध है कि वे यदि ऐसे व्यर्थ समझ कर फेंक दिये जाने वाले, रसोईघर के किसी पदार्थ का उपयोग जानती हों तो इस स्तम्भ के लिए साफ़ लिखावट में लिख कर भेजें और अपना नाम पता भी स्पष्ट लिखावट में सूचित करें। बांसवाड़ा (राज.) की श्रीमती शारदा ए. छाबड़ा ने ऐसा विवरण भेजा है सो प्रस्तुत किया जा रहा है।

पौष्टिक परांठे

दही के पानी से कढ़ी बनाई जाती है या केश धोये जाते हैं या फिर यूं ही फेंक दिया जाता है। इस पानी से स्वादिष्ट और पौष्टिक परांठे बनाये जा सकते हैं।

विधि - मलमल के धुले हुए कपड़े में दही या गाढ़ी छाछ बांध कर किसी खूंटी से लटका दें और नीचे एक बड़ा बर्तन रख दें। धीरे-धीरे पानी टपक कर बर्तन में इकट्ठा होने पर, इस पानी में आटा गूंध कर इसके परांठे बनाएं। चाहें तो इसमें पालक या मैथी की भाजी बारीक काट मिला लें फिर आटा गूंधें। बहुत ही स्वादिष्ट पौष्टिक परांठे बनेंगे।

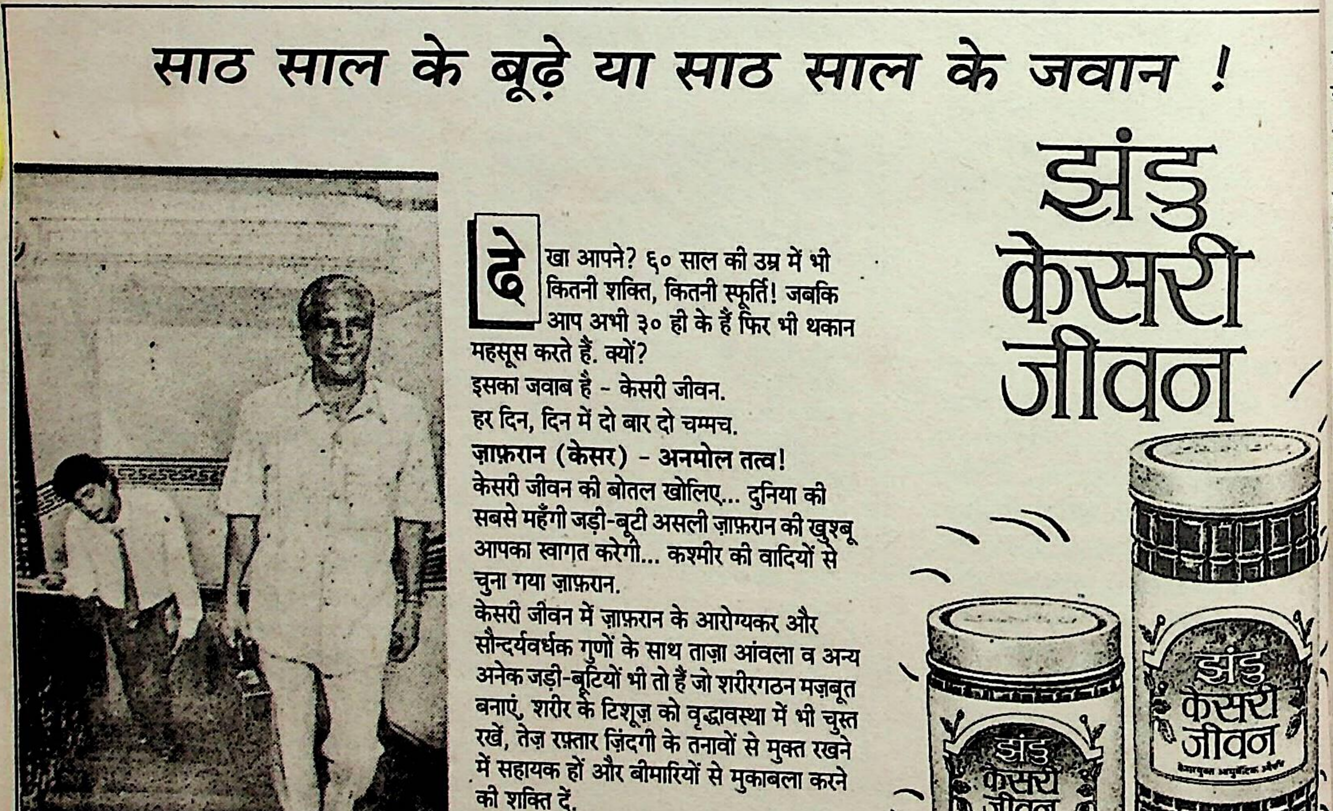
पौष्टिक रोटियां

मख्खन से घी बनाने और घी छानने जो शेषांश बचता है उसे फेंके नहीं। इसे की तरह आटे में मिला कर रोटियां बनाएं। स्वादिष्ट ही नहीं पौष्टिक भी रहेंगी।

विधि - शेष बचे अंश में उतना ही मिलाएं जितना गूंधा जा सके। इस में स्वा अनुसार नमक, अजवायन व ज़ीरा पीस कर लें और मोटी-मोटी (पतली नहीं) रोटी बेल सेक लें। मन्दी आंच पर दोनों तरफ़ गुलाबी तक सेकें। यह मोटी रोटी बहुत खस्ता और लगती है।

स्वादिष्ट हलवा

घी के इस शेष भाग का उपयोग ह बनाने में भी किया जा सकता है। इस हलवे स्वाद निराला ही होगा। इसकी विधि वैसी जैसे साधारणतः हलवा बनाया जाता है ले सोया-हलवा ज्यादा पौष्टिक होता है।



साठ साल के बूढ़े या साठ साल के जवान !

देखा आपने? ६० साल की उम्र में भी कितनी शक्ति, कितनी स्फूर्ति! जबकि आप अभी ३० ही के हैं फिर भी थकान महसूस करते हैं. क्यों?
इसका जवाब है - केसरी जीवन.
हर दिन, दिन में दो बार दो चम्मच.
ज़ाफ़रान (केसर) - अनमोल तत्व!
केसरी जीवन की बोतल खोलिए... दुनिया की सबसे महँगी जड़ी-बूटी असली ज़ाफ़रान की खुश्बू आपका स्वागत करेगी... कश्मीर की वादियों से चुना गया ज़ाफ़रान.
केसरी जीवन में ज़ाफ़रान के आरोग्यकर और सौन्दर्यवर्धक गुणों के साथ ताज़ा आंवला व अन्य अनेक जड़ी-बूटियों भी तो हैं जो शरीरगठन मज़बूत बनाएं, शरीर के टिशूज़ को वृद्धावस्था में भी चुस्त रखें, तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी के तनावों से मुक्त रखने में सहायक हों और बीमारियों से मुकाबला करने की शक्ति दें.
ज़िंदगीभर सेहत का अनमोल रत्न
आप भी पाइए. जीभर कर जीने की तरो-ताज़गी महसूस कीजिए.

झंडु
केसरी
जीवन

रग रग में जान - ज़िन्दगी की शान

विधि - इस शेष अंश को मध्यम आंच पर गरम करके इसमें हलवे का रवा डाल कर अच्छे से सेकें। गुलाबी सिक जाए तब थोड़ा सा पानी डाल कर ढक दें। थोड़ी देर बार शक्कर और इलायची के दाने पीस कर डाल दें। अच्छा सिक जाए तब उतार लें। स्वादिष्ट हलवा तैयार है।

चुरी की रोटी

चने या मूंग की दाल तैयार करते समय इनके छिलके की चुरी निकलती है जो बेकार समझ कर फेंक दी जाती है। इस चुरी को पीस कर आटे में मिला कर छान लें या चुरी मिला कर ही आटा पिसा लें।

विधि - इस चुरी मिले आटे को गूंध कर रोटी या परांठे बनाएं। थोड़े घी या तैल का मोयन देकर स्वाद के अनुसार हरा धनिया नमक मिर्च मिला लें। बहुत स्वादिष्ट रोटी या परांठें बनेंगे जो पचने में हलके और गुण में पौष्टिक भी होंगे।

पनीर का पानी

पनीर का पानी हलका, सुपाच्य और पौष्टिक होता है इसलिए इसे फेंकना नहीं चाहिए। कमज़ोर पाचन शक्ति वालों के लिए पनीर के पानी के बने व्यंजन सुपाच्य रहते हैं।

विधि - इस पानी को यूं भी पिया जा सकता है या रोटी गूंधने में भी प्रयोग किया जा सकता है। इस पानी से दूध की फाड़ बना कर आटा गूंधें, दाल या चावल में डाल लें। इस पानी से सिर के केश धोने से 'हेयर कण्डीश्नर' की तरह बाल चमकीले और खिले-खिले से हो जाते हैं तथा सिर की रूसी दूर होती है।

साबूदाना

साबूदाने की खीर बनाने पर बचे पानी को फेंकें नहीं। सूती कपड़ों को धो कर इसमें कलफ़ देने में प्रयोग करें। इसमें जीरा नमक मिर्च वगैरह मिला कर इसके पापड़ भी बना सकते हैं।

विधि - किसी बड़े प्लास्टिक पेपर को फैला दें और चम्मच से साबूदाने के पानी को छोटे-छोटे गोलाकार टुकड़ों में डाल कर फैला दें और सूखने दें। ये पापड़ बहुत कुरकुरे, खस्ता व स्वादिष्ट लगते हैं।

खसखस

ठण्डाई घोंटने के बाद जो खसखस बचती है उसे फेंकें नहीं। यह दिमाग़ी ताक़त और तरावट के लिए बहुत गुणकारी होती है। इसे उपयोग में ले लेना चाहिए।

विधि - बची हुई खसखस को सुखा लें।

(शेषांश पृष्ठ ९० पर)

रसोईघर से

काली मिर्च

☐ **मधु चन्द्रिका पाण्डेय**
बी.ए., आयुर्वेद रत्न

आपके रसोईघर में काली मिर्च तो होगी ही जिसे आप पीस कर डिब्बी में रखती हैं और जो नमक के साथ सलाद या सब्ज़ी पर बुरकने के काम में ली जाती है। इसे घरेलू इलाज के अन्तर्गत औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है। यह जानने के लिए निम्नलिखित विवरण पढ़ें। भाव प्रकाश निघुण्टु में लिखा है-

मरिचं कटुकं तीक्ष्णं दीपनं कफ वातजित्। उष्णपित्तकरं रूक्षं श्वास शूल कृमीन् हरेत्।।
तद्रार्दं मधुरं पाके नात्युष्णं कटुकं गुरु। किंचित्तीक्ष्णगुणं श्लेष्मप्रसेकिस्यादपित्तलम्।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- मरिच। हि.- काली मिर्च। म.- मिरे। गु.- मरि। बं.- मरिच। तै.- मरियालु तिगे। कन्न.- कारेमेणसु। ता.- मिलगु। मल.- नल्लमुलकु। सि.- गुल मिरियन। फा.- फिल्फिल् स्याह। इं.- ब्लेक पीपर (Black Pepper) लै.- पाइपर नाइग्रम (Piper Nigrum).

गुण - यह चरपरी, तीक्ष्ण, जठराग्नि प्रदीप्त करने वाली, कफ तथा वात को नष्ट करने वाली, गर्म, पित्त कारक, रूक्ष और श्वास वेग तथा कृमि को हरने वाली है। ये सब काली मिर्च के गुण हैं। हरी काली मिर्च पाक में मधुर, बहुत गर्म नहीं, कटु, भारी, थोड़ी तीक्ष्ण गुण वाली, कफ़ को निकालने वाली और पित्तकारक नहीं है। यूनानी हिकमत के मतानुसार यह गरम और खुश्क होती है। अफारा, दांत दर्द और ज़हर का असर दूर करने वाली होती है। खट्टी डकारें बन्द करती है।

परिचय - काली मिर्च सर्व विदित पदार्थ है अतः इसका विशेष परिचय देना ज़रूरी नहीं। आयुर्वेद के सुप्रसिद्ध औषधि-समूह 'त्रिकूटा' या 'त्रिकटु' की तीन औषधियों (सोंठ, पीपल, कालीमिर्च) में से एक औषधि है। यह लता जाति की वनस्पति का फल होती है। इसकी उत्पत्ति दक्षिण भारत के केरल, तामिलनाडु, कर्नाटक प्रान्त तथा पूर्वोत्तर भारत के आसाम प्रान्त के अलावा श्रीलंका, मलाया, इण्डोनेशिया आदि देशों में होती है। भोजन के साथ प्रायः नमकदानी के साथ पिसी हुई काली मिर्च भी रखी जाती है।

उपयोग - इसका उपयोग कच्चे सलाद पर बुरकने के अलावा सभी दाल और सब्ज़ियों पर भी बुरक कर करना चाहिए। नमक न बुरक कर काली मिर्च ही बुरकें तो अति उत्तम होगा। इसे बुरकने से सलाद और दाल-साग का स्वाद बढ़ जाता है। इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। कुछ खास और गुणकारी प्रयोग यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

मन्दाग्नि - कालीमिर्च, सोंठ, पीपल, जीरा, सेन्धा नमक- सब १०-१० ग्राम मात्रा में, पिसे हुए मिला लें। भोजन के बाद २ ग्राम मात्रा में थोड़े जल के साथ फांकने से मन्दाग्नि दूर होती है और हाज़मा सुधरता है।

बवासीर - काली मिर्च २० ग्राम, जीरा १० ग्राम और शक्कर या मिश्री १५ ग्राम- इनको कूट पीस कर मिला कर रख लें। इस योग को सुबह शाम भोजन के बाद १-१ चम्मच (लगभग ५ ग्राम) थोड़े से पानी के साथ फांकने से बवासीर रोग में लाभ होता है।

फुंसी - फुंसी उठते ही यदि काली मिर्च पानी में घिस कर इसके लेप को फुंसी पर (सिर्फ़ फुंसी पर ही) लगाने से फुंसी बैठ जाती है।

नेत्र ज्योति - काली मिर्च का चूर्ण ३ ग्राम थोड़े से घी या मख्खन के साथ मिला कर प्रतिदिन सुबह शाम नियमित रुप से खाने से आंखों की कमज़ोरी दूर होती है और नेत्र ज्योति बढ़ती है।

सिर दर्द - सुई की नोक से एक काली मिर्च को छेद कर दिये की लौ से काली मिर्च को जलाएं। जब धुंआ उठने लगे तो इस धुंए को नाक से सांस खींच कर ऊपर तक चढ़ाएं तो सिर दर्द में आराम होता है। इस प्रयोग से हिचकी आना भी बन्द होता है।

कफ खांसी - कालीमिर्च का चूर्ण शहद में मिला कर चाटने से खांसी में आराम होता है और अन्दर जमा हुआ कफ निकल जाता है जिससे श्वास वेग और दमा रोग में भी आराम मिलता है।

अपने केशों की सुरक्षा कैसे करें

पहले के ज़माने में बाल पकना और सफ़ेद होना बुढ़ापे की निशानी समझी जाती थी पर इस नये ज़माने में एक फैशन की तरह नई उम्र में बाल सफ़ेद होने लगे हैं। हम अधिकांश युवा स्त्री पुरुषों के बाल सफ़ेद होते देख सकते हैं या कुछ लोग खिजाब लगा कर बालों को काला किये दिखाई देते हैं। अपवाद रूप में कुछ ही लोग ऐसे दिखाई देते हैं जिनके बाल बढ़ी हुई उम्र के बावजूद काले बने हुए हों। निरोगधाम के विशाल पाठक जगत से, **इस समस्या का समाधान करने के लिए हमें अनेकानेक पत्र मिलते रहते हैं।** ***उनका विस्तृत उत्तर 'रोग समस्या-समाधान प्रस्तुत है' स्तम्भ में देना सम्भव नहीं*** था अतः पृथक लेख लिख कर विस्तार से आवश्यक एवं उपयोगी उपाय यहां प्रस्तुत कर रहे हैं। जो इन उपायों का ठीक ठीक पालन करेंगे ***वे अवश्य ही समस्या-मुक्त हो जाएंगे।***

निरोगधाम के नियमित पाठक आयुर्वेद का यह सिद्धान्त जानते ही हैं कि *'निदान परिवर्जनं'* यानी जिन कारणों से व्याधि हो रही हो उन कारणों का त्याग कर दिया जाए यह चिकित्सा का पहला क़दम है। इसी सिद्धान्त का पालन करते हुए पहले हम अपथ्य आहार-विहार पर प्रकाश डालते हैं।

(१) अत्यन्त शोक, घोर चिन्ता, क्रोध और अति श्रम के कारण ***शरीर की उष्णता सिर पर चढ़ कर बालों को पकाने लगती है*** क्योंकि अधिक क्रोध से पित्त तथा अधिक शोक, श्रम और चिन्ता से वात कुपित होता है। कुपित वायु शरीर की गर्मी सिर में ले जाकर भ्राजक पित्त को कुपित करती है देर तक जागने और सुबह देर तक सोने से, दोनों वक्त शौच न जाने से और क़ब्ज़ रहने से भी ***गर्मी सिर तक पहुंचती है जिससे बाल सफ़ेद होते हैं।***

(२) तेज़ मिर्च मसालेदार, तले हुए, चटपटे और नमकीन पदार्थों का अति सेवन, खाना या पीना, मदिरा पान और मिलावटी पदार्थों के सेवन से अम्लता बढ़ती है जिससे कुपित होता है, त्वचा और केशों में खुश्की होती है। ग़लत आहार-विहार वात कुपित की व्याधि) करता है। ***कुपित वात-पित्त से रूक्षता (खुश्की) सिर में फियास (रूसी) करती है जो बालों को हानि पहुंचाती है।***

(३) नाना प्रकार के सुगन्धित तैल बार-बार. तैल बदल बदल कर लगाने और से सिर धोने से बालों को नुकसान पहुंच आज कल के फैशन के अनुसार बालों को सूखा रखना अच्छा माना जाता है इसलिए युवक युवतियां सिर के बालों में तैल नहीं और नाना प्रकार के खुशबूदार शेम्पू बाल लिए प्रयोग करते है जो बालों को रूखा-सूखा हैं, ***इससे भी बालों को उचित पोषण नहीं और बाल जल्दी सफ़ेद होने लगते हैं।***

(४) पर्याप्त पोषक तत्वों से युक्त न मिलने, शरीर के स्वस्थ और पुष्ट न होने ग्रस्त बने रहने और वंशानुगत प्रभाव के बाल जल्दी सफ़ेद होने लगते हैं। ***अधिक विलास करने, अधिक दिमाग़ी काम करने***

बालों को रखे सुन्दर-मुलायम रेशमसा
आयुर्वेदिक जड़ी बुटीयोंवाला सिल्केशा

सुन्दर बाल नारीके रंगरूप में चार-चांद लगाते है:

प्राचीन काल से भारत की नारीयां–शकुंतला, आम्रपाली, नूरजहाँ–सभी बालों को रेशमी मुलायम बनाये रखने के लिये जड़ी बुटीयोंका प्रयोग करती थीं.

सिल्केशा पारम्पारिक और समय की कसौटीपर खरी उतरी जड़ी बुटियों पर आधारित है. जिनसे बाल लम्बे, घने बने रहते हैं. और बालों की नैसर्गिक रुप से देखभाल भी करती हैं. सिल्केशा से बाल धोइये फिर देखिए वे कैसे चमकीले रेशमी बने रहते हैं! इस में न सोड़ा है न साबून और न ही तेज रसायन. सिल्केशामें जड़ीबुटियों की शुद्धता और कुदरती खूबियाँ कायम रहती है. क्यों कि यह पाउडर के स्वरूप में मिलता है.

अब भूल जाइये रासायनिक शैम्पू और हानिकारक साबूनों कों और हमेंशा सिल्केशा आयुर्वेदिक शैम्पू पाउडर का ही उपयोग करें.

व्यापारिक पूछताछ के लिये संपर्क कीजिये :
जिनेन्द्र एन्टरप्राइजेस
२३८, हिरानंदानी इडस्ट्रियल एस्टेट
कांजूरमार्ग (प.), बंबई-४०० ०७८
फोन : ५८९६११.

सिल्केशा
आयुर्वेदिक
शैम्पू पाउडर
बालों का ख्याल करे... क़ुदरती देखभाल करे.

गुणकारी जड़ीबूटियों का भारतीय शैम्पू
सिल्केशा
Silkesha

एक मान्यता प्राप्त
APEX 88490 HN

धिक चिन्ता व तनाव से ग्रस्त रहने से बाल ल्दी सफ़ेद होते हैं। बाल गीले रखने, ठीक से सुखाने और जड़ों की मालिश न करने से बाल मज़ोर होकर टूटने व झड़ने लगते हैं। ***आहार में धुर, स्निग्ध और पोषक पदार्थ पर्याप्त मात्रा में वन न करने पर भी यही परिणाम होता है।*** स्त्रियों ो श्वेत प्रदर और अनियमित या कष्ट से ऋतु स्राव ोना और पुरुषों को किसी भी प्रकार का प्रमेह प्रमेह २० प्रकार का होता है।) रोग होना बालों ो असमय सफ़ेद कर देता है। ***इतने सारे कारणों ें से कोई एक भी कारण बलवान होकर बाल फ़ेद करने लगता है।***

उपर्युक्त कारणों से अपने बालों की रक्षा रते हुए निम्नलिखित उपाय करने से समय से हले बालों का झड़ना, बाढ़ रुकना और सफ़ेद ोना बन्द होता है। लेकिन ***एक बात ठीक से ख्याल में ले लें कि ये उपाय थोड़े दिन करके छोड़ ेने से कोई लाभ न होगा।*** जैसे शरीर को स्वस्थ ौर बलवान रखने के लिए प्रति दिन उचित और ावश्यक आहार मिलना ज़रूरी है ***वैसे ही बालों ो भी पोषक आहार नियमित रूप से मिलना रूरी है*** ताकि वे स्वस्थ, घने और सुन्दर बने रह कें। इसके लिए निम्नलिखित उपाय फ़ौरन शुरू र दिये जाने चाहिए। इनका प्रभाव और परिणाम से ६ माह के बीच उपलब्ध होने लगेगा। जिनकी ायु अभी बाल पकने और सफ़ेद होने की नहीं उनके बाल जड़ से काले ही पैदा होने लगेंगे, जबूत, घने और लम्बे हो जाएंगे।

(१) शीतकाल में जब ताज़े आंवले पलब्ध रहते हैं तब रोज़ एक आंवला एक व्यक्ति ो किसी. भी ढंग से खाना चाहिए। एक सरल पाय यह है कि एक साबुत आंवला दाल या सब्ज़ी नते समय ही डाल कर पका लिया जाए। पक ाने पर आंवला निकाल कर थाली में रख लें। रा ठण्डा होने पर इसे दबा कर गुठली निकाल और इसकी कलियों में रुचि के अनुसार पिसी कर या जीरा, काली मिर्च व सेंधा नमक मिला र भोजन के साथ खाएं। भोजन के साथ आंवले ा अचार १०-१२ कली प्रतिदिन खाएं। ***जब हरा ाज़ा आंवला मिलना बन्द हो जाए तब बाज़ार से खा आंवला खरीद लाएं।*** दाल शाक में अमचूर ी जगह आंवले की कलियां डाल कर खाएं। ये खी कलियां पानी में गला कर नरम की जा सकती और इनकी चटनी बना कर भोजन के साथ खाई ा सकती है।

(२) आयुर्वेदिक औषधि निर्माताओं द्वारा र्मित 'आमलकी रसायन' बाज़ार में मिलती है। से १-२ ग्राम मात्रा में रोज सुबह घी या दूध या हद के साथ चाट लेना चाहिए। ***श्रद्धापूर्वक इसका यमित सेवन करें और परिणाम देख लें।***

(३) सुबह सूखा आंवला थोड़ी मात्रा में पानी में गला दें। रात को सोने से एक घंटे पूर्व इसे खूब बारीक पीस कर लुगदी बना कर बालों में अच्छी तरह लेप करके किसी काम में या पढ़ने में व्यस्त रहें। १ घंटे बाद ठण्डे या कुनकुने पानी से बालों को धो लें या चाहें तो वैसे ही कपड़े से रगड़ कर बाल साफ़ कर लें और सुबह स्नान करते समय धो लें। ***यह बाह्य उपचारों में अच्छा उपाय है।***

(४) बालों को धोने के लिए किसी साबुन या शेम्पू का प्रयोग न करके खेत की साफ़ मिट्टी का प्रयोग करें। यह मिट्टी बाग बगीचे या जंगल की भी हो तो हर्ज़ नहीं सिर्फ़ साफ़ जगह की और ऊपर की थोड़ी मिट्टी हटा कर अन्दर से खोदी हुई होनी चाहिए। इस मिट्टी को किसी डिब्बे में भर कर रख लें। स्नान से १५-२० मिनिट पूर्व इसे पानी में गला दें। जब गल जाए तो इसे पानी में मसल कर घोल लें और कपड़े से छान कर इसके पानी से बालों को खूब अच्छी तरह गीले करके मसलें और साफ़ पानी से धो डालें। इससे बाल चिकने, मुलायम, हलके, साफ़ और चमकीले रहेंगे। इसे और गुणकारी बनाना चाहें तो रात को पिसा हुआ आंवला, सीकाकाई, अरीठा और भृंगराज की पत्तियां थोड़ी मात्रा में, पानी गला दें। सुबह इसी में थोड़ी सी मिट्टी डाल कर गला दें। १५-२० मिनिट बाद सबको खूब मसल घोल कर कपड़े से निचोड़ कर छान लें। इसमें ५-१० बून्द जैतून का तैल टपका दें और सिर के बालों को इस घोल से खूब गीला कर मसल कर धो डालें। ***बाल ऐसे खिल उठेंगे जैसे बढ़िया शेम्पू से धोने पर एक-एक बाल अलग-अलग खिल जाता है।***

(५) अपने आहार में हरी शाक सब्ज़ी, केला, सन्तरा विटामिन सी व केल्शियम युक्त आहार अवश्य लेते रहें। भोजन के बाद एक बार हरड़ के टुकड़े १-१।। घण्टे चूसने के बाद खा जाएं और रात को सोते समय दूध के साथ १-२ चम्मच शुद्ध घी अवश्य पिएं। सोते समय पैर के तलुओं में शुद्ध घी लगा कर मसलें।

(६) सूर्योदय से पूर्व खाली पेट, १ चम्मच साबुत काले तिल और १ चम्मच भृंगराज का पंचांग, खूब बारीक पिसा हुआ फांक कर, ऊपर से ठण्डा पानी पिएं। यह प्रयोग ६ माह तक करें।

ऊपर बताये गये त्यागने योग्य हानि कारक कारणों एवं अपथ्य आहार-विहार को त्याग कर सेवन योग्य पथ्य आहार-विहार और उपायों करने पर निश्चित ही बालों का समय से पूर्व पकना, झड़ना और लम्बे न होना आदि शिकायतें दूर हो जाएंगी।

(निरोग धाम - अक्टूबर ८५)

चिरौंजी

भाषा भेद से नाम भेद-- सं.- प्रयाल। हि.- चिरौंजी। म.- चारोली। गु.- चारोली। बं.- पियाल। ते.- सारुप। पु, चारड/कन्न.- चीरनीज़, नुरकल। ता.- काटमरा, मुडइमा, फा.- नुकले खाजा। इं.- दी कुडप्पा आमण्ड (The Cuddapah Almond) लै.- बुकनानिआ लेंज़न स्प्रे. (Buchanania lanzan Spr.)

गुण - यह स्निग्ध, भारी, मधुर, शीतवीर्य, वात व पित्त शामक, नाड़ियों को बल देने वाली, त्वचा का रंग साफ़ करने वाली, प्यास मिटाने वाली, रक्तविकार नाशक, शोथहर, मूत्रल, पोषक, हृदय को हितकारी, दाह व छालों को ठीक करने वाली तथा कफ निकालने वाली है।

परिचय - यह म.प्र., दक्षिण भारत, छोटा नागपुर, उड़ीसा, हिमालय की तराई आदि स्थानों के सूखे एवं पहाड़ी इलाकों में उत्पन्न होती है। इसके वृक्ष पर गोल और काले कत्थई रंग का फल लगता है। फल को खाकर गुठली को फोड़ कर भींगी निकालते हैं। यह मींगी ही चिरौंजी कहलाती है। कच्चा फल हरा और पका हुआ कृष्णवर्ण हो जाता हैं। इसकी फसल अप्रेल मई माह में आती है।

उपयोग - आम तौर पर चिरौंजी का उपयोग सूखे मेवे के रूप में मिठाई, हलवा, खीर आदि खाद्य-व्यंजनों में होता है और ज्यादातर किशमिश के साथ किया जाता है। यह मधुर, पौष्टिक और दोषों का शमन करने वाली होने से खाद्य-व्यंजनों एवं मिठाई, पाक, बर्फ़ी आदि के बनाने में प्रयोग की जाती है। औषधि के रूप में इसका उपयोग मुंह में छाले होने पर, मुंह फटने पर और जीभ लाल होने पर, इसे चबा-चबा कर किया जाता है। ४-५ दाने मुंह में डाल कर खूब देर तक चबाते हुए इसका रस मुंह में इधर-उधर घुमाते रहें फिर निगल जाएं और ४-५ दाने फिर मुंह में डाल कर इसी तरह चबाएं। इसको पानी में पीस कर चेहरे और मुंहासों पर लगाने से चेहरे की त्वचा निखरती है, मुंहासे ठीक होते हैं और चेहरे पर रौनक़ आती है। ***युवतियों को इसका लेप चेहरे पर अवश्य लगाना चाहिए।*** इसका लेप चेहरे पर स्नान के थोड़ी देर पहले लगा कर स्नान करना चाहिए ***इससे त्वचा चिकनी, चमकदार, स्वच्छ और उजली होती है।***

निरोगधाम का नारी स्वास्थ्य अंक

पाठिका बहनों के लिए निरोगधाम के अक्टूबर ८९ अंक को 'नारी स्वास्थ्य अंक' के रूप में प्रस्तुत किया गया था जिसे पाठिका जगत ने बहुत सराहा, बहुत पसन्द किया अतः इस अंक की बढ़ती हुई मांग की पूर्ति के लिए इसकी द्वितीय आवृत्ति (Second reprint) छपवा ली गई थी इसलिए इस अंक की प्रतियां अब पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो गई हैं। इसमें कुछ विशेष उपयोगी एवं हितकारी जानकारी देने वाले लेख इस प्रकार हैं-

☐ गर्भकाल में नवमास चिकित्सा ☐ स्तनों की देखभाल और सुरक्षा ☐ नारी रोगों की अनुभूत घरेलू चिकित्सा ☐ गर्भाशय स्वस्थ रखने के लिए योगाभ्यास ☐ व्यायाम का महत्व (सुप्रसिद्ध पहलवान दारासिंह की भेंट वार्ता) ☐ उबटन और लेप ☐ शरीर का पोषण कीजिए ☐ सोमघृत का उपयोग और परिचय ☐ मां के दूध में कमी ☐ अशोक और अशोकारिष्ट ☐ शतावर साधित तैल ☐ परीक्षित घरेलू नुस्खे ☐ जब आप सब्ज़ी खरीदें ☐ इन्हें फेंकिए नहीं ☐ होमियोपैथिक फर्स्ट एड बाक्स आदि महिलाओं के लिए उपयोगी विषय पर अत्यन्त उपयोगी, विश्वसनीय प्रामाणिक और परीक्षित सामग्री इस अंक में प्रस्तुत की गई है।

इन लेखों के अलावा ढेर सारी दूसरी सामग्री निरोगधाम की विशिष्ट, सरल, सरस और रोचक शैली में पढ़ने के लिए एक प्रति का मूल्य दस रु. भेजें और २-०० रु. *की रजिस्टर्ड वी.पी. द्वारा नारी-स्वास्थ्य अंक भेजने की सूचना भी दें।* पांच प्रति एक साथ मंगाने के लिए ५०) रु. भेजें तो *हमारे डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से पांच प्रति भेज दी जाएंगी।* यदि दस प्रति एक साथ मंगा सकें। (दस सखी-सहेली मिल कर मंगा सकती हैं) तो फिर सिर्फ़ ८०) रु. ही भेजें *और २०) रु. कमीशन प्राप्त करें ताकि प्रत्येक को इस अंक की प्रति दो रुपये कम मूल्य में मिल सके।* हम दस प्रति रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज देंगे। तो देर न कीजिए, *शीघ्र मंगा लीजिए।*

– प्रबन्ध सम्पादक

(इसके- पृष्ठ ८७ का शेषांश)

सब्ज़ी बनाते समय १ चम्मच सूखी हुई थोड़े से घी में अलग से सेक कर सब्ज़ी दें। सब्ज़ी स्वादिष्ट ही नहीं पौष्टिक भी हो इसे सूखी या रसदार - दोनों तरह की डाल सकते हैं।

तरबूज़

तरबूज़ छील कर खा लिया जाता छिलके फेंक दिये जाते हैं। इनकी बढ़िया बनाई जा सकती है जो तरावट देने वाली गरमी शान्त करने वाली होती है।

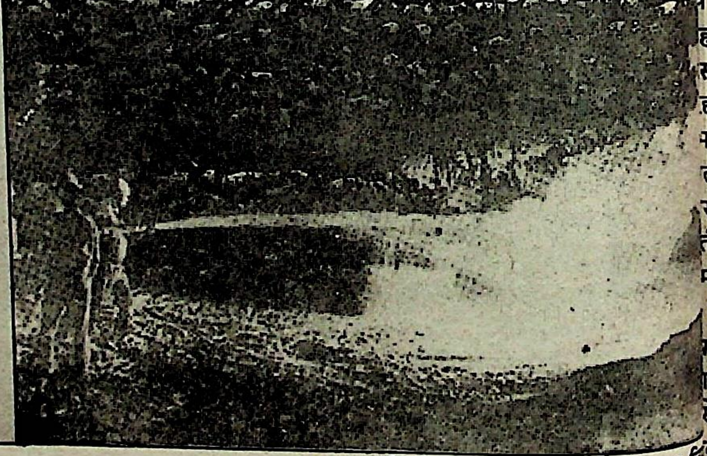
विधि – छिलकों को छोटा-छोटा कुकर गैस पर चढ़ा कर थोड़ा तैल डाल थोड़ा नमक मिर्च डाल लें। जब ज़ीरा तड़के तब छिलके डाल दें और पानी के छींटे देकर बन्द कर दें। थोड़ी सी शक्कर डाल दें अच्छा हो जाएगा। सब्ज़ी बन जाए तब उतार

☐ **माही कालोनी, बांसवाड़ा**

कौन रोता है किसी और की खातिर ए
सबको अपनी ही किसी बात पर रोना

सिर्फ़ एक मोहब्बत की रोशनी तो बाक़ी
वरना जिस तरफ़ देखो, दूर तक अन्धेरा

AGNI
SHAMAK
अग्नि शामक



AGNI SHAMAK
अग्नि शामक

आग बुझाने का विश्वसनीय घरेलू साधन
हर घर, दूकान और कार्यालय में रखने योग्य
एक छोटा सा फायर ब्रिगेड ! आपके हाथों में!
भड़कती आग जो बुझा दे! बातों बातों में!

बड़े नुकसान को बचाने का छोटा सा उपाय-
अग्निशामक

पोर्टेबल
फायर एक्सटिंग्विशर
अग्निशामक

पेकिंग – ५०० ग्राम
मूल्य – ३७५) रु.
(सब कर सहित)

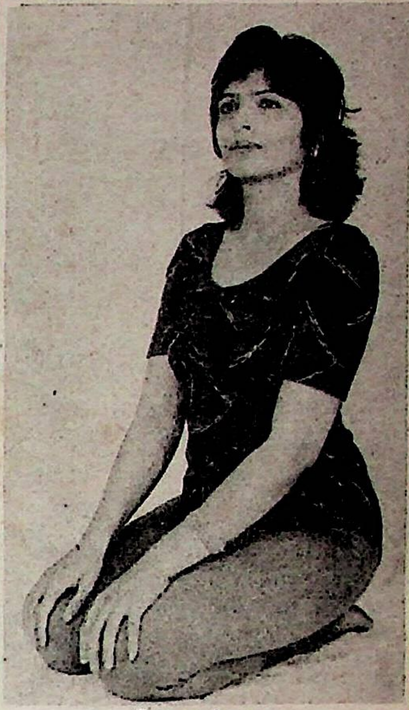
पूछताछ के लिए कृपया इस पते पर पत्र
मार्केटेड बाय
साधना सेल्स कारपोरेश
३०, सुभाष मार्केट, शिवाजी नगर, भोपाल-१६ फोन- ५५४

समस्त भारत में डीलर्स नियुक्त करना है
व्यापारिक पूछताछ के लिए कृपया तुरन्त पत्र लिखें

योग के अभ्यास से रोग भगाइए

□ डॉ. (श्रीमती) साधना

जैसे कोई मशीन बराबर चलती रहे, उसकी तैल-पानी और साफ़-सफ़ाई (सर्विसिंग) की जाती रहे तो वह मशीन खराब नहीं होगी और लम्बे समय तक काम करती रहेगी। यही हाल हमारे शरीर का है। शरीर को भी सक्रिय रखा जाए, इसके अंग-प्रत्यंग को नियमित रूप से गतिशील रखा जाए तो शरीर चुस्त-फुर्तीला और स्वस्थ बना रहता है। योग का अभ्यास करने से यही काम होता है जिससे शरीर सक्षम और सशक्त बना रह कर रोगों से बचा रहता है।

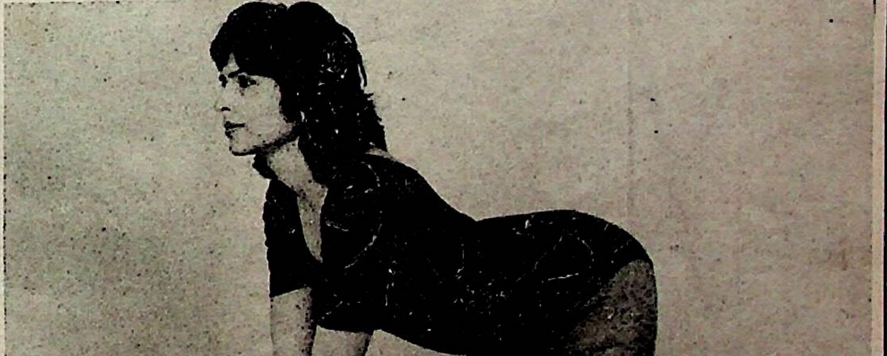


चित्र क्रमांक-१

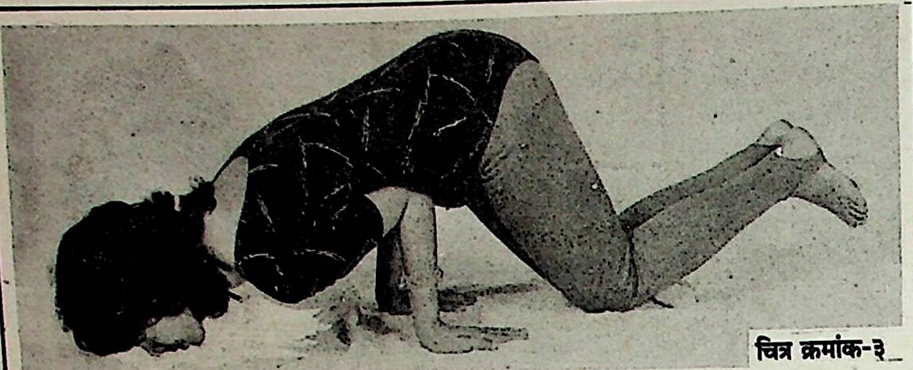
वर्षाकाल के दिनों में मेरे पास जो रोगी आते उनमें दमे और गठिया के रोगी ज्यादा होते हैं ोंकि वर्षा ऋतु में वायु का प्रकोप रहता है जिसका सर फेफड़ों पर और हड्डी के जोड़ों पर पड़ता पाचन शक्ति कमज़ोर हो जाने से खाया पिया क से हज़म नहीं होता, इससे आम का पाचन हीं हो पाता और कच्चा आम, जिसे प्रचलित भाषा आंव कहते हैं, वात को कुपित कर देता है और त के साथ मिल कर रक्त-संचार के माध्यम से रीर में भ्रमण करता हुआ जोड़ों में पहुंच कर शूल ं शोथ उत्पन्न कर देता है। ***इसे आमवात रोग हते हैं। यही रोग बढ़ जाए तो बढ़ी हुई अवस्था सन्धिवात यानी आर्थराइटिस कहलाता है।*** इसी ह बादलों और वर्षाकाल की नमी वाली हवा के ाव से दमे के रोगी के फेफड़ों में भारीपन आ ता है और फुफ्फुस संकुचित हो जाते हैं जिससे स लेने में रोगी को असुविधा और तकलीफ़ ती है। इन दोनों व्याधियों से बचाव करने की मता और शक्ति प्राप्त करने में औषधियों के साथ तीन उपाय करना बहुत उपयोगी होता है। ***पहला ाय है*** अपथ्य आहार-विहार का त्याग और पथ्य ाहार-विहार का पालन। इस उपाय के विषय में रोगधाम के अंकों में पर्याप्त जानकारी प्रस्तुत की ती है। ***दूसरा उपाय है*** दमे के रोगी के लिए किया फुलाना और जोड़ों के दर्द से पीड़ित रोगी भाप-सेक विधि से जोड़ों की सिकाई करना। ***सरा उपाय है*** योग-आसनों का नियमित रूप से भ्यास करना। यहां दो सरल आसनों की विधियां तुत कर रही हूं। ***दोनों आसनों का अभ्यास दोनों ों से ग्रस्त व्यक्तियों को करना चाहिए।*** स्वस्थ व्यक्ति यदि इनका अभ्यास करता रहे तो इन दोनों रोगों से ग्रस्त होने से बचा रह सकता है। ***ये आसन किशोर युवा प्रौढ़ एवं वृद्ध सब आयु वालों के लिए करने योग्य हैं।***

उदरजरांकुश आसन

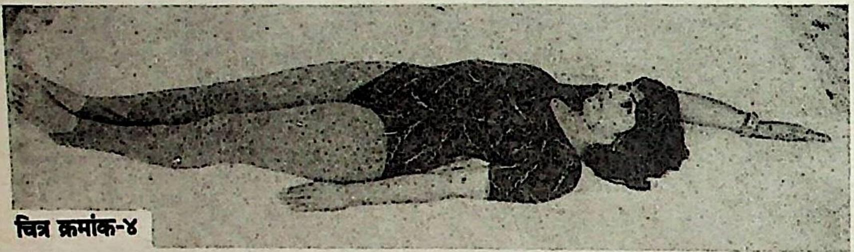
विधि- ज़मीन पर दरी बिछा कर पहले घुटने टेक कर बैठ जाएं। ***(चित्र क्र. १ देखें)*** अब दोनों हाथों की हथेलियां सामने ज़मीन पर इस तरह से, १ फ़िट का फ़ासला बीच में छोड़ कर रखें, कि हथेलियों की अंगुलियां अपनी तरफ़ हों ***(चित्र क्र. २ देखें)***। अब दोनों कोहनियों को मिला कर अपना नाभि-स्थान कोहनियों पर अच्छी तरह टिका कर सिर आगे को झुकाते हुए ज़मीन पर रख दें और घुटने ज़मीन पर जमा कर दोनों पैरों को मिला कर थोड़ा सा को ऊपर उठा लें। ***(चित्र क्रमांक ३ देखें)*** सिर को कपाल से ज़मीन से सटा कर रखें उधर पीछे घुटनों को ज़मीन से सटा कर रखें, उठा कर नहीं, सिर्फ़ एड़ियां उठाए रखें और पेट-पीठ का भार दोनों कोहनियों पर डाले रखें। थोड़ी देर इस स्थिति में ठहर कर वापिस पूर्व स्थिति में बैठ जाएं। यह क्रिया, जितनी देर तक ठहर सकें उतनी देर ठहर कर, एक ही बार करनी है।

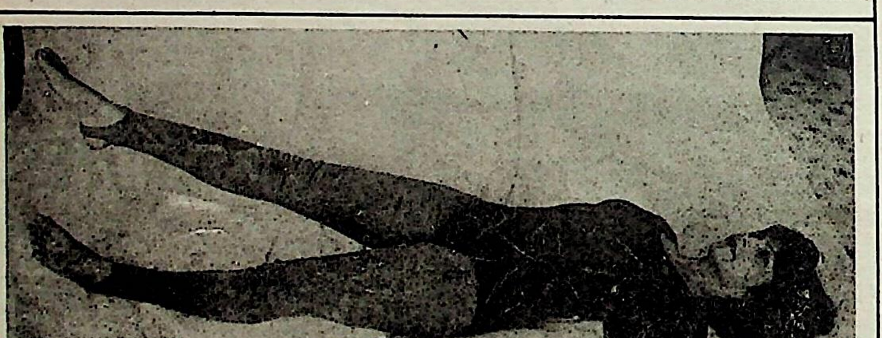


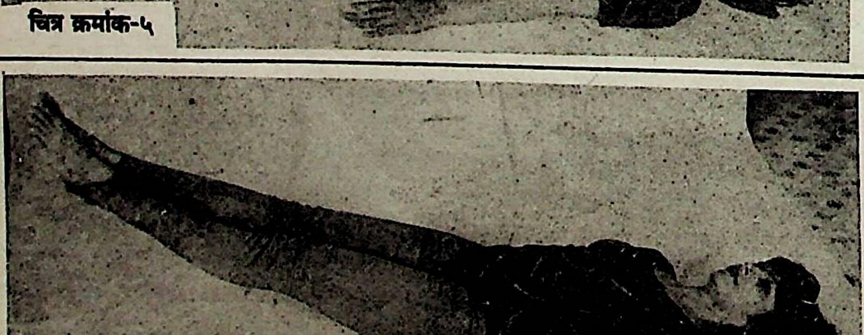
चित्र क्रमांक-२


चित्र क्रमांक-३

लाभ- इस आसन का सर्वाधिक दबाव और प्रभाव उदर एवं नाभि मण्डल पर पड़ता है। इसके अभ्यास से कितना ही बढ़ा हुआ पेट हो, सतत अभ्यास से कुछ काल बाद छंट कर छोटा और यथास्थिति हो जाता है। पूरे शरीर के स्नायुओं को एवं पाचन-संस्थान के सभी अंगों को बल मिलता है जिससे पाचन-क्रिया और शौच-क्रिया ठीक चलती है। पूरा शरीर चुस्त, दुरुस्त और फुर्तीला रहता है। इसका नियमित अभ्यास करने से अपच, वायु- प्रकोप, क़ब्ज़, भूख की कमी, आमवात, सन्धिवात, उदरवृद्धि, कमर दर्द आदि व्याधियां दूर रहती हैं। स्त्रियों के गर्भाशय को बल मिलता है, पेट-कमर का आकार सुडौल रहता है, बाहें एवं पिण्डलियां सुडौल होती हैं। ***गर्भावस्था को छोड़कर स्त्रियां इस आसन को कर सकती हैं।*** थोड़े दिन के अभ्यास से यह आसन करना सरल हो जाता है। जिन्हें अपना बढ़ा हुआ पेट और मोटी कमर कम करना हो वे यह आसन अवश्य करें।


चित्र क्रमांक-४


चित्र क्रमांक-५


चित्र क्रमांक-६

सहज आसन

विधि - यह आसन बहुत सरल है इसका नाम ही सहज आसन है फिर भी ब करने वाला है। एक दरी बिछा कर पीठ चित लेट जाएं। नासिका के दोनों स्वरों गहरी सांस धीरे-धीरे लेते हुए अपना सी तना हुआ रख कर, धीरे-धीरे ऊपर उठाते के पीछे ले जाकर ज़मीन पर रख दें। ***(चित्र ४ देखें)*** सांस धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए कर, ताने हुए रख कर धीरे-धीरे वापिस पूर्व स्थिति में रख लें। इसके बाद यही क्रि हाथ उठा कर दोहराएं। दोनों हाथों से बार क्रिया करके दोनों हाथों को तान कर एक साथ उठाएं और पीछे ले जाकर रख कर थोड़ी देर तक ठहरें। पूर्ववत् धीरे- अन्दर खींचते हुए यह क्रिया करनी है। ४ रुक कर सांस बाहर छोड़ते हुए दोनों हाथ रख कर धीरे-धीरे वापिस ला कर पूर्व- रख लें। अब सांस अन्दर खींचते हुए दा तना हुआ रख कर धीरे-धीरे ऊपर उठाएं फ़िट तक उठा कर रखें। ***(चित्र क्र. ५ दे*** स्थिति में ४-५ पल ठहर कर सांस छोड़ते धीरे-धीरे नीचे ला कर ज़मीन पर रख दें यही क्रिया बायां पैर उठा कर दोहराएं। इ दोनों पैर एक साथ, सांस लेते हुए, दो फि उठा लें ***(चित्र क्र. ६ देखें)*** और ४-५ कर सांस छोड़ते हुए वापिस ज़मीन पर र सभी क्रियाएं मिल कर एक आसन-क्रिया पूरी क्रियाएं इसी क्रम से ३ से लेकर ५ सुविधा और समय के अनुसार प्रतिदि चाहिए।

लाभ - यह ऐसा आसन है जिसके से प्राणायाम और व्यायाम दोनों का ही अ जाता है और दोनों के लाभ मिलते हैं। स्नायविक-संस्थान (Nervous Syste बल मिलता है। फेफड़ों की दूषित वायु (डाइआक्साइड) बाहर निकल जाने और पू में शुद्ध वायु पहुंचने से फेफड़े बलवान कन्धों और कमर को शक्ति मिलती है तथा अंगों पर दबाव पड़ता है जिससे वे सशक्त होते हैं इस आसन के सतत अभ्यास से द रोग, स्नायविक दौर्बल्य, रक्त चाप वृद्धि चक्क फेफड़ों की कमज़ोरी और शरीर की सामान्य (General weakness) आदि व्याधि रहती हैं। ***यह आसन इतना सरल है कि और रोगग्रस्त भी इसका अभ्यास कर स स्त्रीपुरुष, दोनों ही इसका अभ्यास कर सकते***

☐ २५ सुभा
शिवाजी नगर,

(रिकार्डेड इण्टरव्यु के आधार पर लिखा ग

होमियोपैथी की गाइडेड

मिसाइल ५० मिलेसिमल

☐ डॉ. वासुदेव शर्मा

निरोगधाम के प्रकाशन-काल के आरम्भ से ही हम डॉ. वासुदेवजी शर्मा के अनुभव, लेखबद्ध कर, प्रस्तुत करते आ रहे हैं। डॉ. शर्माजी ने कई असाध्य समझे जाने वाले रोगियों की चिकित्सा करके उन्हें रोगमुक्त किया है जिनका विवरण निरोगधाम के गत अंकों में प्रकाशित किया जा चुका है। डॉ. शर्माजी गत २८ वर्षों से '५० मिलेसिमल स्केल' पोटेंसी वाली दवाइयों का प्रयोग अपने रोगियों को सफलतापूर्वक कराते आ रहे हैं। यहां '५० मिलेसिमल स्केल' पोटेंसी का संक्षिप्त परिचय डॉ. शर्माजी द्वारा लिखित पुस्तक 'होमियोपैथी की गाइडेड मिसाइल ५० मिलेसिमल' के आधार पर प्रस्तुत किया जा रहा है।

नगर के विख्यात होमियोपैथिक चिकित्सक ८४ वर्षीय डॉ. वासुदेवजी शर्मा के लेख धारावाहिक रूप से, निरोगधाम में शुरू से ही प्रकाशित किये जाते रहे हैं। पचास वर्ष से भी अधिक समय से होमियोपैथिक चिकित्सा करते आ रहे डॉ. शर्माजी का अनुभव विशाल है, गहन है और चमत्कारपूर्ण है। आप बड़े निस्वार्थ सेवाभावी, लगनशील और मानवमात्र को रोग मुक्त करने के लिए अहिर्निश प्रयत्नशील बने रहने वाले कर्मठ पुरुष हैं और इसीलिए हम आपके लेखों को निरोगधाम में शुरू से स्थान देते आ रहे हैं ताकि निरोगधाम के पाठक जगत को आपके अनुभव का लाभ मिल सके। अभी आपकी लिखी एक पुस्तक 'होमियोपैथी की गाइडेड मिसाइल ५० मिलेसिमल' प्रकाशित हुई है जिसके प्रकाशक हैं निरोगधाम पत्रिका के आजीवन सदस्य एवं सहयोगी डॉ. रमेश अटोलिया। इस पुस्तक का ऐसा विवरण, सार-संक्षेप में, यहां प्रस्तुत किया जा रहा है जो निरोगधाम के पाठक-परिवारों के लिए उपयोगी एवं जानने योग्य है, साथ ही हौमियोपैथिक चिकिंत्सकों के लिए मार्गदर्शन और नई जानकारी देने वाला भी है। डॉ. वासुदेवजी सन् १९६३ से इस '५० मिलेसिमल स्केल' पोटेंसी की दवाओं से रोगियों की चिकित्सा करते आ रहे हैं और अब पूरी तरह इसी पद्धति से चिकित्सा कर रहे हैं क्योंकि इस पद्धति से होमियोपैथिक चिकित्सा करना उन्होंने अधिक गुणकारी, तुरन्त प्रभावकारी और निरापद पाया है। इस पद्धति से दी गई दवा 'एग्रेवेशन' यानी रोगवृद्धि या कष्ट में वृद्धि नहीं करती। तो लीजिए, उनकी पुस्तक के आधार पर तैयार किया गया संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत है-

होमियोपैथी में दवाइयों को शक्तिकृत otentised) करने के तीन स्केल हैं। पहला डेसीमल स्केल। इसमें दवा का मूल अर्क Mother tincture) और अलकोहल Alcohol) का अनुपात (Ratio) १:१० रहता दूसरा है सेंटीस्मल स्केल, जिसमें यह अनुपात १०० रहता है और तीसरा है फिफ्टी मिलेसिमल ल जिसमें यह अनुपात १:५०००० रहता है। ीमल पोटेंसी के लिए × चिन्ह लगाया जाता है र सेंटीस्मल पोटेंसी के लिए C चिन्ह दिया जाता फिफ्टी मिलेसिमल स्केल पोटेंसी की पहचान लिए ०/१, ०/३, ०/६ अथवा ०/१, ०/२,०/३ LMI, LMG, LM10 का उपयोग करते हैं।

होमियोपैथी के जन्मदाता डॉ. हैनीमन ने अपने परीक्षणों और अनुभवों को लिपिबद्ध करके 'आर्गेनन' नामक ग्रन्थ प्रस्तुत किया था। यह अमर ग्रन्थ होमियोपैथी के मूल सिद्धान्तों एवं तत्सम्बन्धी दिशा निर्देशों से भरा पड़ा है। इसके छठे संस्करण को डॉ. हैनीमेन ने 'The most nearly perfect of all' यानी सर्वाधिक रूप से यथार्थ के अति निकट' विवरण वाला कहा था। इसी छठे संस्करण में डॉ. हैनीमेन ने डेसीमल एवं सेंटीस्मल स्केल पोटेंसियों की जगह 'फिफ्टी मिलेसिमल स्केल पोटेंसियों की स्थापना की थी। इस नये स्केल-की आवश्यकता पड़ने के कारण निम्नलिखित हैं-

१. पुराने स्केल की दवाइयां, जिनका आप हम वर्तमान में प्रयोग कर रहे हैं, बहुत धीमी गति से काम (प्रभाव) करती हैं। (२) इन दवाइयों के सेवन से रोग के लक्षणों में कभी-कभी तीव्र-वृद्धि (Medicinal aggravation) हो जाती है। (३) दवा मन्द गति से काम करती है इससे रोग पर काबू पाना कठिन हो जाता है और समय भी बहुत लगता है। (४) इनकी पोटेंसी के क्रम में बहुत ज्यादा अन्तर रहता है जैसे ३० पोटेंसी (शक्ति) के बाद २०० पोटेंसी, फिर इसके बाद १००० फिर एकदम १०००० आदि।

रोग लक्षणों में वृद्धि (एग्रेवेशन) होना और आराम होने में देर लगना- ये दो ऐसे मुद्दे हैं जो पुराने स्केल की दवाइयों के प्रयोग को, रोगी के लिए कष्टदायक बना देते हैं। *रोगी तो पहले से ही बीमारी के कष्ट से पीड़ित रहता है उस पर से कष्ट बढ़ जाए या दवा अपना असर करने में देर लगाए तो बेचारा रोगी क्या करे?* अब यह हर किसी के बस की बात तो होती नहीं कि खटिया पर पड़ा पड़ा, *विकार निकलने की प्रतीक्षा करता रहे,* दवा का असर होने की प्रतीक्षा करता रहे भले ही इस प्रतीक्षा में *उसकी खटिया ही खड़ी हो जाए।*

उपर्युक्त चारों कारणों का निवारण करने के लिए डॉ. हैनीमेन ने अत्यधिक परिश्रम करके यह नया स्केल खोज निकाला जिसे ५० मिलेसिमल स्केल कहा जाता है। इस नये स्केल की विशेषताएं निम्नलिखित हैं-

(१) इस स्केल के अनुसार बनाई गई दवाइयों की रोग-संहारक शक्ति बहुत प्रबल और तुरन्त असर करने वाली होती है। (२) इनके सेवन-काल में रोग के लक्षणों में वृद्धि नहीं होती तो रोगी एग्रेवेशन के कष्ट से बचा रहता है। (३) इस स्केल के प्रयोग से रोग दूर होने में अपेक्षाकृत लगभग आधा या एक चौथाई समय यानी बहुत कम समय लगता है। (४) इस नये स्केल की दवाओं को आवश्यकता पड़ने पर दोहराया भी जा सकता है। यहां तक कि सल्फर (Sulphur) या लायकोपोडियम जैसी देर तक असर रखने वाली दवाइयों का भी निरापद रूप से बार-बार सेवन किया जा सकता है। (५) इन औषधियों के सेवन से, चूंकि एग्रेवेशन नहीं होता, अतः क्रियानाशक या एण्टीडोट भी नहीं देना पड़ता। (६) ये दवाइयां पुराने स्केल के समान, रोगी की जीवनीशक्ति को, अनावश्यक रूप से झकझोरती नहीं। (७) छोटी पोटेंसी से शुरू करके धीरे-धीरे क्रमशः ऊंची पोटेंसी का प्रयोग किया जाता है पुराने स्केल की भांति एकदम से 'हनुमान कूद' नहीं लगाई जाती। (८) रोग पर चिकित्सक का नियन्त्रण रहता है यानी दवा उसके अधीन उसी प्रकार से रहती है जैसे सेना के कमाण्डर के अधीन गाइडेड मिसाइल रहती है।

रोग के लक्षणों में एकदम से वृद्धि (एग्रेवेशन) होने से कभी-कभी बड़े भयंकर परिणाम भी होते हैं और हुए हैं। डॉ. कांजीलाल ने, जो भारत के हैनीमेन के नाम से जाने जाते हैं, अपनी पुस्तक Writings on Homoeopathy के पृष्ठ ३२९ पर एक ऐसे केस का विवरण दिया है

वेद वाणी

शरीर की महत्ता

यो वै तां ब्रम्हणो वेदाऽमृतेनाऽवृतां पुरम्। तस्मै ब्रह्म च ब्राह्माश्चचक्षुः प्राणं प्रजांद्दुः।।
न वै तं चक्षुर्जहाति न प्राणौ जरसः पुरा। पुरं यो ब्रम्हणे वेद यस्याः पुरुष उच्यते।।
अष्टा चक्रा नव द्वारा देवानां पूरयोध्या। तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषाऽऽवृतः।।
तस्मिन हिरण्यये कोशे त्र्यरे त्रिप्रतिष्ठिते। तस्मिन यद्यक्षमात्मन्वत तद्वै ब्रम्हविदो विदुः।।

- अथर्व वेद १०-२-२९-३२

जो मनुष्य अमृत से आवृत्त, ब्रह्म की इस नगरी (शरीर) को जानता है उसे ब्रह्म और ब्राह्म (सांसारिक पदार्थ) नेत्र, प्राण और प्रजा (सन्तान) प्रदान करते हैं। जो मनुष्य इस ब्रह्म की पुरी (शरीर) को, जिसमें वास करने के कारण उसे 'पुरुष' कहा जाता है, जानता है उसे चक्षु तथा अन्य इन्द्रियां और प्राण वृद्धावस्था के पूर्व नहीं छोड़ते। यह शरीर आठ चक्रों और नौ द्वारों वाली, देवों की अयोध्या नगरी है। इसमें ज्योति से व्याप्त (मन) सुवर्ण-मय हितकर और रमणीय उपादान से निर्मित स्वर्गरूप हृदय कोश है। यह सुवर्णमय स्वर्गरूप कोश तीन अरों वाला तथा तीन स्थानों पर टिका हुआ है। इसमें आत्मा के साथ पूजनीय साक्षात् परब्रह्म ही विराजमान हैं उन्हें ब्रह्मवेत्ता जानते हैं।

जिसमें *रोगिणी महिला ने एग्रेवेशन के भयानक कष्ट से त्रस्त और इलाज से निराश होकर अन्ततः फांसी लगा कर आत्म-हत्या कर ली थी।* इसी प्रकार दवा का देर से असर करना भी रोगी को कष्ट भोगने और निराशा के झूले में झूलने के लिए विवश कर देता है। कई रोगी इसीलिए या तो डॉक्टर बदलने पर मजबूर हो जाते हैं यह सोच कर कि शायद यह डॉक्टर मर्ज़ को ठीक से समझ नहीं पाया या फिर *इस चिकित्सा पद्धति को ही त्याग देते हैं* गोया वही मसल होती है कि *मैं बाज़ आया मोहब्बत से, उठा लो पानदान अपना।*

इन दोनों परिस्थितियों से बचाने वाली पद्धति है यह ५० मिलेसिमल स्केल पोटेंसी का प्रयोग। लेकिन इस स्केल की दवाइयों का प्रयोग करने के लिए निम्नांकित शर्तों का पालन करना ज़रूरी है।

(१) रोगी की केस हिस्ट्री को बहुत सतर्कता और बारीकी के साथ नोट किया जाए और रजिस्टर में नोट करके रखा जाए। (२) मुख्य-मुख्य लक्षणों को छांट कर उनको रेपर्टाइज़ कर सही-सही एक ही दवा (सिमिलिमम) का चुनाव किया जाए। (३) दवा प्रामाणिक, श्रेष्ठ और प्रतिष्ठित निर्माता-कम्पनी द्वारा निर्मित होनी चाहिए जिसका निर्माण आर्गेनन के छठे संस्करण में दिये गये विधि-विधान के अनुसार ही किया गया हो। (४) एक वक्त में एक ही दवा दी जाए। (५) दवा की एक ही पोटेंसी को दूसरी बार न देकर, हर बार, अगली खुराक में, दवा की बढ़ी हुई पोटेंसी (शक्ति) का प्रयोग किया जाए। (६) सेवन विधि भी आर्गेनिक के छठे संस्करण में दिये गये निर्देशों के अनुसार हो।

सेवन विधि - आर्गेनन के छठे संस्करण में दी गई सेवन विधि इस प्रकार है कि चार औंस (१० तोला या १० मि.लि.) की एक साफ़ की हुई कांच की बाटल में सात बड़े (Tables spoonful) चम्मच डिस्टिल्ड वाटर (D Water) भर कर उसमें खसखस के दाने बराबर, निर्वाचित दवा की जो पोटें उसे डाल कर खूब अच्छी तरह से शीशी लेना चाहिए। *इसे नया कार्क लगा क*

इस दवा वाली शीशी से एक (बड़ा चम्मच) दवा लेकर एक गिलास पानी में डाल कर घोल लें। इस पानी क मुंह में लेकर, ५/१० सेकण्ड मुंह में रख से नीचे उतार लें। *गिलास का बचा फेंक दें।*

यदि दूसरी खुराक देना ज़रूरी वाली शीशी को दाहिने हाथ से पकड़ हाथ की हथेली पर, शीशी के पेंदे क एक के बाद एक करके दस बार ज़ोर फिर इसमें से एक बड़ा चम्मच भर एक गिलास में तीन चौथाई साफ़ पानी चम्मच की दवा गिलास में डाल कर इस गिलास का एक घूंट पानी पहले क कर *शेष पानी फेंक दें।* इसी तरह जब खुराक देनी हो तब दवा की शीशी को दस बार (पेंदे की तरफ़ से) ठोंक कर, दवा लेकर एक गिलास पानी में घोल क पी लें और *शेष पानी फेंक दें।*

दूसरी सेवन विधि - आधा औंस १२-१३ ml.) की नई साफ़ शीशी तीन चौथाई, डिस्टिल्ड वाटर से भर लें औ (चुनी हुई) दवा की १-२ ग्लोब्यूल्स साइज़ वाली) डाल कर, अच्छी तरह बाद, इसमें से ४-५ बूंद दवा, एक गिल ड्राम (5 ml.) पानी भर कर, डाल लें और तरह हिला कर पी जाएं। दूसरी बार फि लेना हो तो पहले की तरह १० बार ठों ४-५ बूंद दवा एक ड्राम शुद्ध जल में पी जाएं। यदि दवा को अधिक दिन त सेवन करना हो तो इसमें रेक्टीफाइड ८-१० बूंद टपका दें। *इससे दवा का मि नहीं होगा।*

एक ही पोटेंसी की ५-६ खुरा लाभ न हो तो पोटेंसी बढ़ा कर पूर्ववत् दवा लेनी चाहिए। *हर बार हर पोटेंसी के शीशी और नया कार्क प्रयोग करना* पोटेंसी बढ़ाने पर भी लाभ न हो तो पू फिर से विचार कर नई दवा का चु चाहिए। रोग नया हो तो दवा दिन में थोड़े समय के अन्तर से दी जा सकती संकट की स्थिति में ५-५ मिनिट से द सकती है। *जैसे जैसे फ़ायदा दिखे वैसे देने के समय का अन्तर बढ़ा देना चाहि* रोग में प्रतिदिन एक या दो खुराक दे

□ २३, तिलक नग

विज्ञापन सम्बन्धी सूचना

इस अंक के पृष्ठ ७१ पर और गत अप्रैल ९१ अंक के पृष्ठ ९९ पर प्रकाशित सूचना के अन्तर्गत सभी विज्ञापन दाता-उत्पादकों एवं एडवरटाइजिंग-एजेन्सीज़ से विनम्र निवेदन है कि विज्ञापन का डिज़ाइन और आदेश भेजने से पहले हमें पत्र लिख कर यह पूछ लिया करें कि वह विज्ञापन निरोगधाम में प्रकाशित किया जा सकेगा या नहीं। हमारा स्वीकृति-पत्र प्राप्त होने पर ही आगे की कार्यवाही किया करें।

पत्रिका की नीति-रीति के अनुकूल न होने की वजह से ऐसे अनेक विज्ञापन प्रकाशित करना हम स्वीकार नहीं करते *जो अन्य पत्र-पत्रिकाओं में मज़े से प्रकाशित हो रहे हैं।* अंक-प्रकाशन की तारीख से २ माह पूर्व ही विज्ञापन के विषय में हमारे परामर्श से निर्णय होना और विज्ञापन का मैटर एवं रिलीज़ आर्डर हमें प्राप्त होना अनिवार्य होता है ताकि विज्ञापन को अच्छे स्थान पर डिस्प्ले (Display) किया जा सके। *अतः इस विषय में कृपया समय से पहले सारी कार्यवाही पूरी करने का ध्यान रखें।*

- प्रबन्ध सम्पादक

समाधान प्रस्तुत है

रोग समस्या का समाधान प्राप्त करने के लिए ढेर सारे पत्रों में से उन पत्रों को इस स्तम्भ के लिए चुना जाता है जिनका समाधान और चिकित्सा परामर्श प्रस्तुत करना सामान्य तौर पर सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होने वाला हो ताकि सभी पाठक लाभ उठा सकें। व्यक्तिगत उपयोग के पत्रों का उत्तर इस स्तम्भ द्वारा नहीं दिया जाता। कठिन साध्य एवं असाध्य रोगों की चिकित्सा सम्बन्धी परामर्श पत्र-व्यवहार द्वारा प्राप्त करना निरापद एवं हितकारी नहीं होता। ऐसे मामले में किसी योग्य और अनुभवी चिकित्सक से ही इलाज कराना हितकारी होता है।

इस स्तम्भ के लिए पत्र लिखते समय रोग सम्बन्धी ा विवरण, शारीरिक स्थिति, आयु, क़द, शरीर का ज़न, पाचन शक्ति और नींद की स्थिति, शौच क्रिया, त को सोने व सुबह उठने का समय, दिनचर्या; दोनों क्त भोजन करने का समय, शरीर की प्रकृति यानी रम या ठण्डी तासीर, विवाहित या अविवाहित, रोग त्पत्ति का कारण या स्थिति (यदि जानते हों तो) और ब तक जो दवाएं सेवन कर चुके हों उनके नाम आदि रा विवरण पत्र में अवश्य लिखें। अपना पूरा नाम ता भी लिखें और सारा विवरण काग़ज़ के एक ही रफ़ बायीं ओर हाशिये की जगह छोड़ कर लिखें। त्र के साथ एक लम्बा लिफाफा अपना नाम पता नख कर और एक रु. का टिकिट लगा कर अवश्य जें ताकि हम उत्तर देना चाहें तो दे सकें। यदि तीन प्ताह तक हमारा उत्तर न मिले तो समझ लें कि किसी ो कारणवश आपके पत्र का उत्तर नहीं दिया जा सका अतः न तो पत्रोत्तर की प्रतीक्षा करें और न इस पत्र विषय में हमें 'स्मरण पत्र' भेजें क्योंकि पत्रों को कार्ड में नहीं रखा जाता। परामर्श देने योग्य पत्र का तर देकर पत्र नष्ट कर दिया जाता है। परामर्श न देने ग्य पत्र को तो तुरन्त वापिस कर दिया जाता है या ष्ट कर दिया जाता है।

पत्रोत्तर देने का कार्य हम सिर्फ़ रविवार को । करते हैं अतः पत्रोत्तर देने में विलम्ब के लिए म क्षमा प्रार्थी हैं। *कृपया एक बात का विशेष यान रखें कि पत्र के साथ करेंसी नोट (नगद) ाफ्ट या पोस्टल आर्डर रख कर कदापि न भेजें।* ई पत्रों के साथ परामर्श शुल्क के रूप में नोट, ाफ्ट या पोस्टल आर्डर रख कर भेज दिये जाते । हम चिकित्सा परामर्श देने का कार्य स्नेहवश वा भाव से निःशुल्क ही करते हैं लिहाज़ा इस रह से धन राशि पाकर हमें परेशानी होती है क्योंकि *क में पत्र के साथ नोट रख कर भेजना क-नियम के विरुद्ध होने से हमें मनी आर्डर द्वारा सी राशि वापिस करनी पड़ती है।* इतना निवेदन करने के बाद अब हम समस्या-समाधान प्रस्तुत करते हैं। एक बात और बता देना चाहते हैं कि रोगियों के पत्रों में प्रायः उन्हीं रोगों के लिए परामर्श पूछा जाता है जिनका समाधान हम इस स्तम्भ के माध्यम से पिछले अंकों में कई बार प्रस्तुत कर चुके होते हैं फिर भी नये पत्रों में उन्हीं समस्याओं का विवरण पढ़ कर उनका समाधान प्रस्तुत करने के लिए पुनः पुनः वही समाधान प्रस्तुत करना पड़ता है ***ताकि नये पत्र-प्रेषक पाठक पढ़ सकें। इस पुनरावृत्ति के लिए हमें खेद है।***

इस अंक के लिए हमने स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, क़ब्ज़, सिरदर्द, गैस ट्रबल, एसिडिटी, मोटापा, दुबलापन, स्मरणशक्ति एवं अपच रोगों से सम्बन्धित पत्र छाटे हैं अतः इन व्याधियों के शीर्षक दे करइनकी चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। सम्बन्धित रोगी कृपया इस परामर्श का पालन नियमित रूप से, श्रद्धा और धैर्य के साथ, परहेज़ रखते हुए करें। *'निदान परिवर्जनं'* के अनुसार जिन कारणों से रोग उत्पन्न हुआ हो उन सभी कारणों का सख्ती से त्याग कर दें ताकि रोग को बल मिलना बन्द हो और दवा असर कर सके। एक बात याद रखें कि जैसे ***हंसना और गाल फुलाना एक साथ नहीं किया जा सकता उसी तरह चिकित्सा और बदपरहेज़ी भी एक साथ नहीं की जा सकती।***

स्वप्न दोष - स्वप्न दोष होने के मुख्य कारण दो ही होते हैं ***एक तो दिमाग़ साफ़ न रहना और दूसरा पेट साफ़ न रहना।*** कामुक विचार-चिन्तन करने, अश्लील पुस्तकें पढ़ने या बातचीत करते रहने या दिन में किसी भी कारण से कामोत्तेजित होते रहने से दिमाग़ साफ़ नहीं रहता और रात को सोते हुए स्वप्न में कामुक दृश्य देखने पर वीर्यपात हो जाता है ***इसे स्वप्नदोष होना कहते हैं। यह रोग स्त्रियों को नहीं होता।*** क़ब्ज़ बनी रहने, शाम को शौच न जाने और सोते समय गरम भोजन करने या गरम पेय पीने से भी यह व्याधि हो जाती है। इसीलिए हमने कहा कि ***दिमाग़ और पेट को साफ़ रखना चाहिए।*** ऐसा अभ्यास करने पर और स्वप्न दोष होने की बार-बार याद या चिन्ता न करने पर ***यह व्याधि बिना दवा-इलाज के खुद-ब-खुद ही ठीक हो जाती है।*** अतः हमारी राय में इस रोग को दूर करने के लिए दवा का सहारा न लेकर उचित आहार-विहार और शुद्ध आचार-विचार रखना अधिक लाभप्रद रहता है। इस रोग का जन्म कामुक चिन्तन करने से होता है अतः कामुक-चिन्तन बन्द करना ही इस रोग को समाप्त कर देता है। ***इसमें थोड़ा समय लगता है अतः धैर्य रखना चाहिए।***

शीघ्रपतन - इस व्याधि का मुख्य कारण

बुद्ध वचन

धर्म की महत्ता

यो च वस्ससतं जीवे अपस्सं धम्ममुत्तमं। एकाहं जीवितं सोय्यो पस्सतो धम्ममुत्तमं।।
उत्तिष्ठे नप्पमज्जेय्य धमं सुचरितं चरो। धम्मचारी सुखं सेति अस्मिं लोके परम्हि च।।

जो मनुष्य धर्मपूर्वक आचरण करता है, धर्म को धारण करता है और कभी भी अधर्म नहीं करता ऐसे धर्मात्मा व्यक्ति का एक दिन का जीवन भी, अधर्माचरण करने वाले के १०० वर्ष के पापपूर्ण जीवन से अधिक श्रेष्ठ है। हे मनुष्यो! आलस्य छोड़ो और उठ कर खड़े हो जाओ। जो चरित्रवान और श्रेष्ठ जन हैं उनके जैसा आचरण करो। धर्म पर आचरण करने वाले को इस लोक (वर्तमान जीवन) और परलोक (मृत्यु पश्चात का जीवन) दोनों में सुख ही मिलता है।

टिप्पणी - भगवान बुद्ध का यह उपदेश यदि आचरण में ले लिया जाए तो लोक-परलोक दोनों ही सुधर सकते हैं। वैशेषिक शास्त्र में भी यही बात कही गई है-***'यतोऽभ्युदय निःश्रेयस सिद्धिः स धर्मः'*** अर्थात जो आचरण हमारे इस जीवन और मृत्यु के बाद के जीवन के लिए शुभ और कल्याणकारी हो वही आचरण करना धर्म है। दोनों में से किसी भी लोक की अवहेलना करना उचित नहीं होता।

डॉक्टर वडनेरे
का
65 वर्षों से प्रचलित
टीथिंग सायरप
छोटे बच्चों के दाँत आसानी से आने के लिए
वडनेरे केमिकल वर्क्स,
8/1, ओल्ड पलासिया, इन्दौर (म.प्र.) फोन नं: 492401,

हमारे अन्य नये गुणकारी उत्पादन

■ डॉ. वडनेरे एक्सपेक्टोरेण्ट- सब प्रकार की खांसी के लिए नया उत्पादन ■ डॉ. वडनेरे एण्टासिड- एसिडिटी से होने वाली पेट की जलन को तुरन्त दूर करने वाली मीठी दवा ■ डॉ. वडनेरे कोट्रायमोक्साज़ोल सस्पेंशन पेडियाट्रिक- बच्चों के लिए गुणकारी एन्टी-बेक्टीरियल ■ डॉ. वडनेरे पेरासिटामोल सीरप- बुखार से तुरन्त राहत पाने के लिए गुणकारी दवा।

भारत के निम्नांकित राज्यों में हमारे उत्पादन उपलब्ध- मध्यप्रदेश - इन्दौर, उज्जैन, भोपाल, ग्वालियर, जबलपुर, रायपुर, बिलासपुर, कटनी, दमोह, सागर, दुर्ग, राजनांदगांव, छिन्दवाड़ा, बालाघाट, बैतूल, आमला, इटारसी, खण्डवा, बुरहानपुर, रतलाम, नीमच, मन्दसौर, सतना, टीकमगढ़ आदि। ■ राजस्थान - जयपुर, जोधपुर, उदयपुर, अजमेर, ब्यावर, अलवर, गंगापुर सिटी, बीकानेर, कोटा, धौलपुर, हिण्डौन सिटी, झालरापाटन, झालावाड़, भवानी मण्डी, बांदीकुई आदि। ■ महाराष्ट्र - मुम्बई, औरंगाबाद, नागपुर, नासिक, अकोला, अमरावती, यवतमाल, धूलिया, गोंदिया, मलकापुर, उदगिर, भुसावल आदि। ■ गुजरात - वडनेरे डिस्ट्रीब्यूटर्स बड़ौदा एवं दाहोद।

रिक्त शहरों के लिए एजेन्सी प्राप्त करने के इच्छुक व्यापारी बन्धु कृपया हमसे पत्र व्यवहार करें।

मानसिक होता है। अधिक उतावलापन, कामोत्तेजित एवं भावुक मानसिक स्थिति, न होना, चित्त में उच्चाटन, शरीर में थकावट, वातावरण का न होना आदि कारण भी होने में कारण होते हैं। इस रोग के रोगी शोधन वटी की एक-एक गोली सुबह दिन तक जल के साथ सेवन करके बाद दिन तक इस वटी के साथ १-१ गोली वटी की यानी दोनों दवाएं २१ दिन तक सुबह शाम सेवन करना चाहिए। स्तम्भ ***बढ़ाने के लिए मादक द्रव्य या बाज़ार में वाले इश्तहारी केपसूल, गोली या टॉनि सेवन नहीं करना चाहिए।*** ऐसे नुस्खे, माद के बल पर थोड़े समय के लिए तो बड़ी शक्ति और सख़्ती प्रदान कर देते हैं समझता है कि वाह! मज़ा आ गया पर कु के बाद ऐसे नुस्खों का असर कम होने और मात्रा बढ़ानी पड़ती है। ***इस तरह ऐसे द्रव्यों के जाल में फंसा रोगी उलझता चल है और धीरे-धीरे उसका शरीर जर्जर और होता चला जाता है।*** स्वप्न दोष और शीघ्र रोगियों को ***निरोगधाम का 'यौन रोग अंक' मंगा कर पढ़ना चाहिए।*** इस अंक कर वे उचित मार्गदर्शन एवं चिकित्सा विव कर दोनों रोगों से मुक्त हो सकते हैं।

क़ब्ज़ - क़ब्ज़ होना शरीर में कई रो को जन्म देने वाला सिद्ध होता है। सबसे नुकसान होता है वह यह कि अच्छा पौष्टिक सेवन करने पर भी शरीर को पौष्टिकता प्र हो पाती। इस व्याधि के विषय में गत अं (अप्रेल ९१) अंक के पेज ९६ पर विस्तृत प्रस्तुत किया जा चुका है सो वहां पढ़ लें ***अंक में पेज ७९ भी पढ़ें।***

सिर दर्द - सिर दर्द होने के कई होते हैं। सही कारण समझ कर उसे दूर क प्रयत्न करना चाहिए। आंखों की कमज़ोरी, और वात प्रकोप होना, उच्च रक्त चाप होन जागरण, अत्यधिक मानसिक तनाव, अत्यधिक और अत्यधिक रोना ***आदि कारणों से सिर होता है।*** वात प्रकोप के साथ पित्त भी कु जाए तो भी सिर दर्द होने लगता है और उल्ट पर ही ठीक होता है। कुछ रोगियों को सुबह ही सिर दर्द होने लगता है जो दोपहर तक रहता है। ऐसे रोगी शाम को तार की चाश कलाक़न्द बाज़ार से लाकर रख लें। सुबह से पहले उठें। कुल्ले करके मुंह साफ़ एक मुनक्का लें और उसके बीज निकाल भर कपूर रख कर मनुक्का ताज़े पानी के साथ जाएं और लगभग ५० ग्राम कलाक़न्द खा साफ़ करके थोड़ी देर के लिए सो जाएं। २- तक यह प्रयोग करें।

गैस – क़ब्ज़ के कारण और शाम को शौच जाने से रात भर पेट में मल पड़ा सड़ता रहता जिससे गैस बनती है। यह गैस यदि न निकले पेट फूल जाता है, सिर चढ़ जाता है या दर्द ने लगता है। ऐसी स्थिति में हिंग्वाष्टक चूर्ण या वाक्षार पाचन चूर्ण १ चम्मच गरम पानी के साथ न में १ या २ बार फांक लेना चाहिए। तरुण र्मेसी का गेस हरण चूर्ण भी बहुत गुणकारी है। नका सेवन करें। क़ब्ज़ दूर करने के उपाय अवश्य ें। *इसी अंक का पृष्ठ ७९ देखें।*

एसिडिटी – जिन रोगियों को पेट में जलन, ती में जलन, मुंह में खट्टा व चरपरा पानी आना ादि की शिकायतें हों वे सुबह कच्चा दूध और नी आधी-आधी मात्रा में मिला कर २ चम्मच क्कर घोल कर लस्सी बना लें और पी जाएं। चाय, बाकू, मिर्च मसालेदार व तले हुए पदार्थ, धूम्रपान, ग्रपान, तुअर की दाल, बेसन के व्यंजन का सेवन द रखें। अविपत्तिकर चूर्ण ३-३ ग्राम मात्रा में ब्रह शाम ठण्डे पानी के साथ लाभ न होने तक वन करें। हरी शाक-सब्ज़ी और छिलके वाली ा की दाल का सेवन करें। भोजन के बाद अन्त एक टुकड़ा पेठा (आगरे का पेठा) अवश्य ाया करें।

मोटापा – मोटापा दूर करने के लिए भोजन रोटी की मात्रा कम करके शाक सब्ज़ी एवं सलाद ी मात्रा ज्यादा लेना चाहिए। भोजन के साथ या न्त में पानी पीना बन्द कर देना चाहिए। फ्रूट ूस या नीबू की मीठी शिकंजी से पेट भरना ाहिए। ज्यादा देर तक और खास कर भोजन रके सोना बन्द कर देना चाहिए। प्रातः काल ठण्डे नी में २-३ चम्मच शहद घोल कर पीना चाहिए। तः काल घूमने जाना या दौड़ लगाना चाहिए। कम करने के लिए शलभासन, भुजंगासन, र्यनमस्कार और हलासन का नियमित अभ्यास रना चाहिए। हर माह वज़न करके देखते रहें कि तना वज़न कम हो रहा है।

दुबलापन – दुबले शरीर वालों को वे सब म नहीं करना चाहिए जो मोटापा दूर करने के ए ऊपर बताये गये हैं बल्कि इसके विपरीत ाचरण करना चाहिए। रात को सोते समय ठण्डे में १-२ चम्मच शहद, घोल कर पीना चाहिए। जन के बाद घण्टे भर तक आराम करना चाहिए। जन में स्निग्ध (चिकने) और मीठे पदार्थ अवश्य ना चाहिए। न्यूरोबियान (मर्क) टेबलेट २ गोली, क्लोरबियान १ गोली और ज़ेविट केपसूल या कोसूल केपसूल भोजन के तुरन्त बाद सुबह शाम ाधा कप पानी से निगल जाना चाहिए। यह प्रयोग माह तक नियमित रूप से करना चाहिए। ***इतने ाय करने पर शरीर का दुबलापन दूर हो जाएगा।***

स्मरणशक्ति - छात्र-छात्राओं के पत्रों में यः दिमाग़ी ताक़त और स्मरण शक्ति बढ़ाने के

जिन वाणी

आचरण की महत्ता

हियाहारा मियाहारा, अप्पाहारा य जे नरा। न ते विज्जातिगिच्छंति, अप्पाणं तिमिच्छगा।।
जरा जाव न पीलेइ, वाही जाव न वड्ढई। जाविंदिया न हायंति ताव धम्मं समायरे।।

- समण सुत्तं- २९२/२९५

जो मनुष्य हित-मित तथा अल्प आहार करते हैं उन्हें कभी वैद्य से चिकित्सा क़राने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। वे तो स्वयं ही अपने चिकित्सक आप होते हैं। अपनी अन्तःशुद्धि में सदा लगे रहते हैं। जब तक बुढ़ापा नहीं सताता, जब तक व्याधियां (रोगादि) नहीं बढ़तीं और इन्द्रियां शक्तिहीन और असमर्थ नहीं हो जातीं तब तक यथाशक्ति धर्म का पालन करते रहना चाहिए। (क्योंकि बाद में शरीर के कमज़ोर और सभी इन्द्रियों के शिथिल हो जाने पर धर्माचरण करना सम्भव नहीं हो सकेगा।)

टिप्पणी – अधिकांश लोगों का विचार रहता है कि अभी तो दुनियादारी की इतनी झंझटें है, ज़िम्मेदारियां हैं, उलझने और समस्याएं हैं। इनसे ज़रा फुर्सत मिलेगी तब धर्म कर्म और आत्मकल्याण के विषय में सोच लेंगे। बुढ़ापे में और करेंगे भी क्या? ऐसा सोचना ठीक नहीं है। समय रहते ही कार्य सिद्ध किया जा सकता है। भर्तृहरि वैराग्य शतक में कहा है- *'सन्दीप्ते भवनेतु कूप खननं प्रत्युद्यमः की दृशः '* यानी आग लगने पर कुआं खोदने से क्या लाभ?

शिशु रोगों की घरेलू चिकित्सा

छोटे बच्चे कमज़ोर हों, दूध न पचता हो, पेट फूलता हो, दूध फेकता हो, हरे पीले और फटे हुए बदबूदार दस्त करता हो, सोते में चौंकता हो, चिड़चिड़ा हो, ज्यादा रोता हो और शरीर से दुबला-पतला हो तो 'बालार्क गुटिका' सेवन कराना उत्तम गुणकारी होता है। श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लि. इसे 'बालार्क रस' के नाम से बनाते हैं। जब शिशु के दांत-दाढ़ निकलने का समय होता है तब ये उपद्रव और बढ़ जाते हैं। इस वक्त बच्चे को 'दन्तोद्भेदगदान्तक रस' और डॉ. वडनेरे का टीथिंग सायरप सेवन कराना अत्युत्तम रहता है। 'कुमार कल्याण रस' नामक योग शिशुओं के लिए टॉनिक का काम करता है। यह शिशुओं के लिए आयुर्वेद शास्त्र का एक अच्छा योग है और आयुर्वेदिक 'बेबी टॉनिक' है।

मात्रा और सेवन विधि – बालार्क गुटिका या बालार्क रस की १-१ गोली मां के दूध या पानी में घोंट पीस कर सुबह शाम पिलाना चाहिए। यह बच्चे की सब रोगों, खास कर उदर रोगों से रक्षा करके उन्हें हृष्ट-पुष्ट व सुडौल बनाता है। *'दन्तोद्भेद गदान्तक रस'* की १-१ गोली बच्चों के दांत निकलते समय माता के दूध के साथ या पानी के साथ पीस कर सुबह शाम देना चाहिए। इसकी एक गोली पीस कर थोड़े से शहद में मिला कर शिशु के मसूढ़ों पर अपनी अंगुली से लगा कर हलके-हलके मलना चाहिए। इससे दांत सरलता से निकल आते हैं। *'कुमार कल्याण रस'* शिशुओं के लिए एक उत्तम बेबी टॉनिक तो है ही, इसे बड़ी उम्र के बालकों को भी सेवन कराया जा सकता है। यह आयुर्वेद शास्त्र का श्रेष्ठ बालोपयोगी योग है। शिशु के लिए पाव रत्ती मात्रा पर्याप्त है। इसे मां के दूध में घोंट पीस कर १-१ खुराक सुबह शाम देना चाहिए। बड़ी उम्र के किशोर बालकों को आधी रत्ती मात्रा में दें। १-२ सप्ताह देना ही पर्याप्त होता है। कमज़ोर हड्डी के शिशु को १ रत्ती प्रवाल पिष्टी और किशोर बालकों को दो रत्ती प्रवाल पिष्टी सुबह-शाम १-२ सप्ताह तक देना पर्याप्त होता है। दूध या शहद में मिला कर देना चाहिए। जब शिशु के दांत निकलने लगें तब से लेकर ५-६ माह तक ***'डॉ. वडनेरे का टीथिंग सायरप'*** प्रतिदिन आधा-आधा चम्मच सुबह दोपहर और शाम को चटाकर ऊपर से मां अपना दूध पिलाए तो दांत दाढ़ बड़ी आसानी से निकल आते हैं, बच्चा किसी उदर व्याधि से ग्रस्त नहीं होता और हृष्ट-पुष्ट बना रहता है। ***सारे देश में लगभग ६६ वर्षों से प्रचलित एवं लोकप्रिय डॉ. वडनेरे का टीथिंग सायरप' एक बहुत ही गुणकारी और विश्वसनीय टीथिंग सायरप है।*** यह प्रायः सभी दवा की दूकानों (केमिस्ट शॉप) पर मिल जाता है।

तालीश सोमादि चूर्ण

दमा, श्वास रोग एवं सर्दी-खांसी के लिए आयुर्वेद ने एक से बढ़ कर एक योग प्रस्तुत किये हैं। सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह' (द्वितीय खण्ड) में प्रस्तुत किया गया योग 'तालीशसोमादि चूर्ण' ऐसे रोगियों के लिए बहुत ही उत्तम एवं लाभप्रद सिद्ध हुआ है। इस में जो सोम (Ephedra Anterimedia) नामक द्रव्य है यह दमा-खांसी के लिए बनाई जाने वाली अधिकांश ऐलोपैथिक दवाओं में 'एफिड्रिन' के नाम से प्रयुक्त किया जा रहा है और यही द्रव्य इस रोग का प्रमुख असरकारक घटक-द्रव्य है।

घटक द्रव्य - तालीस पत्र, सोम, मुलहठी, अड़ूसे के फूल और पुष्कर मूल- पांचों द्रव्य समान वज़न में।

निर्माण विधि - सब को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण करके मिला लें। इसे छत्री से तीन बार छान लें ताकि सभी द्रव्य एक जान हो जाएं।

मात्रा और सेवन विधि - आधा ग्राम (४ रत्ती) मात्रा में दिन में ३-४ बार (या आवश्यकता के अनुसार जब ज़रूरत पड़े) थोड़े से शहद में मिला कर लेना चाहिए।

लाभ - यह योग कफनाशक, ज्वरनाशक, मूत्रल और प्रतिश्याय (जुकाम) को दूर करने वाला है तथा बढ़े हुए श्वास वेग का शमन करने वाला है। सर्दी और कफ प्रकोप के साथ होने वाली खांसी में, जिसमें गाढ़ा चीठा और जमा हुआ सफ़ेद या पीला कफ गिरता हो, यह योग विशेष लाभ करता है। सिर व छाती में भारीपन, अग्निमांद्य, मूत्र में कमी और पीलापन, शीतल वायु सहन न होना आदि लक्षणों पर ***यह योग उत्तम काम करता है।*** बार-बार श्वास का दौरा पड़ता हो, छाती कफ से भरी रहती हो और भारी रहती हो, बार-बार खांसी आती हो, थोड़ा सा चलने या चढ़ने पर श्वास फूल जाता हो, कार्य में मन न लगता हो, शरीर शिथिल और थका हुआ रहता हो, बार-बार खांसने पर भी कफ न निकल पाता हो, श्वास वेग के कारण बात करना मुश्किल हो ***ऐसी स्थिति में यह योग तुरन्त आराम देता है।*** पुराने रोगियों को आधा-आधा ग्राम मात्रा में इसका सेवन २-३ माह या आराम न होने तक करना चाहिए। ***खटाई, तली चीज़ों और शीतल प्रकृति के पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।***

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल केन्द्र

सर्वोत्तम गुणकारी एवं उच्चकोटि की किफायती आयुर्वेदिक दवाइयाँ मिलने का विश्वसनीय स्थान

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स
156, इमली बाजार, (राजवाड़ा) इन्दौर-452 004 फोन : 31548

व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी
पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड़ महाल, नागपुर (महाराष्ट्र)

कृष्णगोपाल आयुर्वेद भवन कालेड़ा द. कृ. साण्डु ब्रदर्स चेम्बूर प्रा.लि. ऊंझा फार्मेसी, धूतपापेश्वर, झण्डू, चरक डाबर, वैद्यनाथ, व्यास फार्मास्युटिकल्स, तरुण फार्मा, भोपाल की आयुर्वेदिक दवाईयां एवं वीर्यशोधन वटी, कामचूड़ामणि रस, वीर्यस्तम्भन वटी, शिला प्रवंग, मधुहारी, तरुणलेप, मधुमेहदमन चूर्ण, प्रमेहगजकेसरी, आमदोषान्तक आदि सभी आयुर्वेदिक दवाईयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध!

40 वर्षों से आयुर्वेद चिकित्सा में कार्यरत अनुभवी वैद्य आर.एस. सक्सेना (आयुर्वेदाचार्य) द्वारा निशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिये मिलिये या लिखिये। साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

समय ▲ सुबह 10 से 12 ▲ शाम 5 से 8 बजे तक

निरोगधाम के पाठकों को V.P.P. द्वारा आयुर्वेदिक दवाईयां भिजवाने की विशेष व्यवस्था, आदेश भेजें।

नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां एवं नुस्खे उपलब्ध।

उपाय पूछे जाते हैं। इसके लिए एकाग्र बहुत आवश्यक होता है। पढ़ते लिखते ध्यान पढ़ाई लिखाई पर ही केन्द्रित रखने शक्ति और दिमाग़ी ताक़त बढ़ती है। एक दाना सुबह शाम एक कप पानी में गला लिया करें। सुबह डाला हुआ दाना और शाम को गलाया हुआ दाना सुबह, पर, पानी के साथ चन्दन की तरह घिस दूध में मिला कर, पिया करें। यह प्रयोग कम ४० दिन तक करें। भोजन के बाद १-१ चम्मच सीरप शंख पुष्पी (ऊंझा आधा कप पानी में डाल कर २-३ माह तक

अपच - इस व्याधि की चिकित्सा भी बहुत पत्र मिले हैं। अपच का खान-पान की अनियमितता होती है वहां मानसिक तनाव और देर रात तक जागना कारण होते हैं। अब ऐसे हालात में अपच दवा लेने से भी क्या होने वाला है। हम बार-बार यह सलाह देते रहते हैं कि खान- लापरवाही न करें। ***शरीर भी आखिर एक ही तो है। यदि इसे ठीक से नहीं चलाएंगे, उचित पोषण और रक्षण नहीं करेंगे तो इसे होना ही है।*** मानसिक स्थिति का सीधा और पाचन पर पड़ता है इसे ख्याल में अपना आहार-विहार ठीक रखें और इसी पेज ७७ पर बताये गये मार्गदर्शन पर अपच व्याधि से छुटकारा पा सकेंगे।

स्त्री रोग - पाठिका बहनों के पत्रों में धर्म सम्बन्धी एवं गर्भकाल के विषय में पूछताछ पढ़ने को मिली है। इस विषय अंक में प्रस्तुत 'घरेलू इलाज' स्तम्भ के पेज पढें। निरोगधाम का नारी स्वास्थ्य अंक (८९) मंगा कर पढ़ें।

शिशु रोग- शिशुओं को स्वस्थ व के लिए 'लाइम वाटर' बना लें। मिट्टी के बर्तन सूखा चूना डाल कर पानी डाल दें और रात भर रखा रहने दीजिए। प्रातः ऊपर का पानी लीजिए। इस पानी को मीठा करने के लिये मात्रा में मिश्री पीस कर डाल दीजिए। बस वाटर तैयार हो गया।

छोटे बच्चों के दांत दाढ़ निकलते चूने के मीठे पानी को दिन में तीन बार १-१ पिलाने से बच्चे के दांत दाढ़ बड़ी निकल आते हैं। दांत दाढ़ निकलते वाली पीड़ा और व्याधियां नहीं होतीं। शरीर स्वस्थ और सुडौल हो जाता है। प्रति सप्ताह ताज़ा बना कर देना ज्यादा रहता है।

छोटे बच्चे प्रायः बिस्तर में सोते-सोते कर देते हैं और बड़ी उम्र होने तक यह

उनका पीछा नहीं छोड़ती। कुछ परीक्षित उपाय यहां दिये जा रहे हैं :-

२५० ग्राम त्रिफला (हरड़ बहेड़ा आंवला) चूर्ण २ लिटर पानी में डाल कर उबालें और जब आधा लिटर पानी शेष बचे तब उतार कर ठण्डा करके मोटे कपड़े से निचोड़ कर छान लें। इस छने हुए पानी को कड़ाही में डाल कर मन्द मन्द आंच में पका कर गाढ़ा करें। जब गोली बनने योग्य गाढ़ा हो जाए तब उतार कर ठण्डा होने पर इसकी १-१ रत्ती की गोलियां बना लें। बच्चे को दो-दो गोली पानी से सुबह शाम दें। कुछ ही दिनों में बहुमूत्र रोग और बिस्तर में पेशाब करने की आदत से छुटकारा मिल जाएगा।

एक उपाय और है। काले तिल ४० ग्राम, अजवाइन २० ग्राम। दोनों को खूब बारीक पीस कर ६० ग्राम गुड़ में मिला लें। इनकी ६-६ ग्राम मात्रा सुबह शाम कुछ दिन तक सेवन कराने से भी बच्चों की यह व्याधि ठीक हो जाती है। ■

चर्म रोग

दाद, खाज और एक्ज़ीमा ऐसे चर्म रोग हैं जो इस वर्षा काल में प्रायः हो जाते हैं। इन चर्म रोग वाले अंगों को गीला नहीं रखना चाहिए। पानी से या पसीने से ज्यादा गीले रहने वाले सन्धि-स्थलों पर ही प्रायः दाद खाज होती है और एक्ज़ीमा भी प्रायः हाथ व टखनों वाले सन्धि स्थलों पर होता पाया जाता है। यहां कुछ सरल व घरेलू उपाय दिये जा रहे हैं जो परीक्षित हैं और लाभप्रद सिद्ध हुए हैं।

१. तुलसी के पत्ते या गेन्दे के पत्तों को पीस कर इसका रस दाद पर लगाने से दाद में बहुत जल्दी आराम होता है।

२. बहुत पुरानी दाद हो और दवा करने पर भी ठीक न हो रही हो तो किसी साफ कपड़े से दाद को रगड़ कर आक (अकौआ) का दूध लगाएं। इसको लगाने के बाद तकलीफ़ तो होगी पर दाद जड़ से नष्ट हो जाएगी। दूध लगाने के बाद ज़रा सा शुद्ध घी लेकर लगा दें।

३. आंवला सार गन्धक, फिटकरी भुनी हुई, शक्कर और कच्चा सोहागा- इन सबको समान मात्रा में लेकर खूब बारीक पीस लें और दाद पर लगा कर १० मिनिट तक मलते रहें। इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में दाद जड़ से ठीक हो जाती है।

४. दाद खाज तो मात्र नीबू का रस लगाने से भी ठीक हो जाते हैं। यह बात ज़रूर है कि नीबू का रस लगाते ही चिनमिनाता बहुत है। इसमें पके केले का गूदा मिला कर खूब फेंट (मिला) कर लगाने से रोग में जल्दी लाभ होता है। ■

☐ **पढ़ना सब जानते हैं पर क्या पढ़ना चाहिए यह कोई नहीं जानता।** ***- बर्नार्ड शॉ***

कलाम-ए-पाक

भले व्यवहार की महत्ता

और अल्लाह की ही इबादत करो और उसके साथ किसी और को शरीक मत करो। और मां-बाप, रिश्तेदार, और अनाथों, और मुहताज़ों, और क़रीबी पड़ौसियों और दूर वाले पड़ौसियों और साथ उठने बैठने वालों, मुसाफ़िरों और जो तुम्हारे आधीन हों इन सबके साथ भला व्यवहार करो। बेशक अल्लाह उन लोगों से खुश नहीं होता जो इतराते हैं, अहंकार रखते हैं और अपनी बड़ाई करते फिरते हैं।

-सूरतुन्निसाअि ५-३६

टिप्पणी - कलाम-ए-पाक का यह उपदेश जहां हमें जगत पिता परमात्मा की उपासना करने की शिक्षा देता है वहां सबके साथ भला और सरल व्यवहार करने की शिक्षा भी देता है। जो सबको अपने ही जैसा समझता है वह किसी को दुःख नहीं देता और न किसी के साथ बुरा व्यवहार ही करता है। ***'आत्मवत् सर्व भूतेषु य पश्यति स पण्डितः'*** के अनुसार जो सबकी आत्मा को अपनी ही आत्मा के समान देखता है वही ज्ञानी है अन्यथा अज्ञानी है। अहंकारी और घमण्डी व्यक्ति से कोई खुश नहीं रहता, ईश्वर भी नहीं।

जो कुछ भी दे रहें हों, पहले ज़रा सोच लें
सूद समेत वापिस लौट कर हमें ही मिलेगा

हरिद्रा खण्ड

आज कल न सिर्फ़ ग़लत ढंग के रहन-सहन के ही कारण संक्रामक (छूत के) रोग लग जाते हैं बल्कि ठीक ढंग से आहार-विहार न करने की वजह से रोगप्रतिरोधक शक्ति में होने वाली कमी के कारण भी शरीर संक्रमण (Infection) से ग्रस्त हो जाता है। रोग प्रतिरोधक शक्ति की कमी के कारण शरीर को कई प्रकार की असह्यताएं (Elergy) हो जाया करती हैं और इसी वजह से शरीर नाना प्रकार की व्याधियों का शिकार हो जाया करता है। यहां आयुर्वेद के एक ऐसे उत्तम योग 'हरिद्रा खण्ड' का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है जिसके सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति की कमी को दूर कर असह्यताओं (Elergies) को दूर किया जा सकता है।

घटक द्रव्य - हल्दी ३२० ग्राम, शुद्ध घी २४० ग्राम, दूध सवा पांच लिटर, शक्कर २ किलो तथा सोंठ, काली मिर्च, पीपल, तेजपात, छोटी इलायची, दालचीनी, वायविडंग, निसोत, हरड़ बहेड़ा, आंवला, नागकेशर, नागर मोथा और लोह भस्म- सब ४०-४० ग्राम।

निर्माण विधि - पहले हल्दी पीस कर दूध में मिला कर उबालें और मावा (खोवा) बनाएं फिर इस मावे को घी में भून लें। शक्कर की चाशनी बना.लें। सब औषधियों को खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण कर मावा सहित इस चाशनी में अच्छी तरह से मिला कर थाली में फैला कर जमा लें और बर्फ़ी काट लें।

मात्रा और सेवन विधि - इसे ५-५ ग्राम मात्रा में सुबह शाम ठण्डे पानी से सेवन करना चाहिए। बच्चों को आधी-आधी मात्रा में दें।

लाभ - इसके सेवन से शीतपित्ती, चकत्ते, खुजली, चर्म रोग, जीर्ण ज्वर, कृमि, शोथ, कण्डू, पाण्डु रोग आदि व्याधियां दूर होती हैं, त्वचा का वर्ण निखरता है, पेट साफ़ रहता है और ***सब प्रकार की असह्यता (एलर्जी) नष्ट होती हैं।*** आयुर्वेदिक चिकित्सक यदि वह योग स्वयं बना कर रखें तो अपने रोगियों को देकर उनका भला कर सकते हैं। ***ऐलोपैथिक दवाओं के सेवन से हुए साइड एफेक्ट्स के प्रभाव को दूर करने में यह रोग बहुत अच्छा काम करता है।***

आपका कृपा-पत्र मिला

हार्दिक धन्यवाद

☐ हम सभी कालेज-छात्राएं निरोगधाम जैसी पत्रिका को पाकर और पढ़ कर तथा इससे ज्ञान प्राप्त कर आपके प्रति और निरोगधाम पत्रिका के प्रति आभारी हैं और हार्दिक धन्यवाद देती हैं। आधुनिक युग की इस अन्धी दौड़ में आपने हमारे जैसे युवाओं के मार्ग में ज्योति फैला दी है। हम सब को इस पत्रिका से अद्भुत और बहुत अच्छा ज्ञान प्राप्त होता है। जो-बातें हम जानते नहीं थे वे हमें इस प्यारी पत्रिका से मालूम हो रही हैं। आपको लाख-लाख धन्यवाद। इस पत्र में कुछ पंक्तियां रांची महिला कालेज रांची की ओर से प्रस्तुत हैं- आपकी सोनिका।

हम सब ने पहली बार निरोगधाम पत्रिका का जनवरी ९१ अंक एक लायब्रेरी में पढ़ा था। इसे पढ़ कर हम सबको इतना अच्छा लगा कि कहने के लिए शब्द ही नहीं हैं। ऐसा लगा कि जीवन में शायद इसी पत्रिका की तलाश थी जो हमें मिल गई है। यह बहुत ही ज्ञानवर्द्धक और हम युवा वर्ग के भविष्य को उज्जवल बनाने वाली पत्रिका है। हमारे कहने पर हमारी दोस्तों ने भी इसे पढ़ा और सभी ने इसको सराहा। पूछने लगीं- 'कहां से खरीदी, बताओ न, इतनी अच्छी और लाभदायक पत्रिका ज़िन्दगी में पहली बार पढ़ी है, हम भी इसे खरीदेंगी'।हमने सबको बुक स्टाल का नाम बताया तो सभी ने इसे खरीद लिया है और आजीवन इस पत्रिका को पढ़ते रहने का संकल्प किया है। सब आपको लाखों-लाख बार धन्यवाद देती हैं।

- प्रेम लता तोप्पो

रांची महिला कालेज, रांची (बिहार)

- हमें यह जान कर बहुत ही सन्तोष और हर्ष होता है कि निरोगधाम जैसी गम्भीर, सैद्धान्तिक, सांस्कृतिक, आयुर्वेदिक एवं जीवन के आदर्शों की कट्टर समर्थक पत्रिका को पढ़ने और समझने में हमारी नई पीढ़ी रुचि लेने लगी है। *यह बहुत ही सुन्दर और उज्जवल भविष्य की सूचना देने वाली स्थिति है।* यह तो और भी ज्यादा उत्साहजनक बात है कि नई पीढ़ी के युवकों के ही समान युवतियां और छात्राएं भी इस पत्रिका को बहुत पसन्द करने लगी हैं क्योंकि *युवतियां जब गृहलक्ष्मी औ बनेंगी तब वे निरोगधाम से प्राप्त ज्ञान और अपनी सन्तान को भी देंगी और २१ वीं लिए श्रेष्ठ नागरिकों का निर्माण करेंगी।* मनु के इस सूत्र *'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते'* के अनु ऐसी देवियों और *उनकी मातृशक्ति को प्रणाम हैं।*

☐ आपकी बहुत ही अद्भुत लेखन शै अमोघ विचारधारा, अनेक साधारण अथवा अ पाठकों को पत्र लिखने के लिए विवश क इससे आपका और आपकी पत्रिका का अ सिद्ध होता है। आपके इस अनन्य एवं असाधा के लिए हम जैसे सभी पाठक आपके सदैव ऋणी

- पराग चौपड़े, अ

- ऋणी तो हम भी रहेंगे उस अपनत्व स्नेह के *जो आप जैसे पाठक हमें बिना मू ही दे रहे हैं।* हम आपके बहुत आभारी हैं जो *हमारा परिश्रम सार्थक कर रहे हैं।*

☐ यह लेटर मैं आपजी को पहली बा रहा हूँ। मैं अभी तक इस पत्रिका के बारे में ही नहीं था क्योंकि मैं पंजाब के एक गांव ग के नज़दीक कुलियां का रहने वाला हूँ जहां यह आती नहीं है। चण्डीगढ़ से मेरे भाई साहब इस को लाये तब मैंने इसे पढ़ा और इस बात के लि पश्चाताप हुआ कि यह पत्रिका मुझे पहले क्

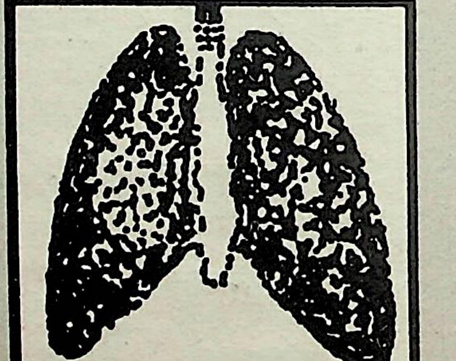
सांसकी तकलीफ दूर करे।
फेफड़ों को आराम पहुंचाए।

सोमकल्पा (सिरप)

सोमकल्पा, बार-बार होनेवाले आवेग तथा
सांसनली की तकलीफ को कम करें।
सांस लेने में तकलीफ होने से तथा सांस की
गड़बड़ी में गुणकारी सांस लेने में आसानी पहुंचाए।

- व्याधि निर्देश : ब्रोन्कियल दमा, ब्रोन्कायटिस्,
वातरोग तथा सांस की बीमारी।

मात्रा : प्रौढ़ : १ से २ चम्मच दिनमें तीन बार
बच्चे : १/२ से १ चम्मच दिनमें तीन बार।



उंझा फार्मेसी

१३, जैन सोसायटी, एलिसब्रिज, अहमदाबाद-३८० ००६.

विस्तृत जानकारी के लिए कृपया लिखें।

गुरुवाणी

निर्मल आचरण

जतु पाहारा धीरजु सुनिआरु। अहरणि मति वेदु हथीआरु।।
भउ खला अगनि तपताउ। भांडा भाउ अंम्रितु तितु ढालि।।
घड़ीऐ सबदु सची टकसाल। जिनकउ नदरि करमु तिनकार।।
नानक नदरी नदरि निहाल।। - जपुजी साहब - ३८

यतीत्व (इन्द्रिय निग्रह) की भट्टी हो, धैर्य का सुनार हो, बुद्धि का अहरण हो, ज्ञान का हथोड़ा हो, प्रेम की कुठाली हो और इस कुठाली में अमृतमय नाम को गलाया जाय तो सच्ची टकसाल में शब्द (सच्ची वाणी) का स्फोट होता है। जिन जीवों पर प्रभु की कृपा होती है वे ही ये कार्य कर सकते हैं। गुरु नानकदेवजी महाराज कहते हैं कि ऐसे जीव परमात्मा की दया दृष्टि से निहाल हो जाते हैं।

टिप्पणी - ऊपर जिस उच्च कोटि का आध्यात्मिक रूपक प्रस्तुत किया गया है उस स्थिति तक पहुंचने के लिए पूर्ण निर्मल आचरण, प्रभु के नाम का स्मरण और आत्मा की शुद्धता का होना परमावश्यक है। ऐसे भक्त को प्रभु की दया दृष्टि उपलब्ध हो ही जाती है और वह निहाल हो जाता है।

ली। इस पत्रिका ने मेरी ज़िन्दगी बदल दी है। इसमें नी अच्छी और गहरे ज्ञान की बातें लिखी हैं जो कहीं ी पढ़ने को नहीं मिलीं, न किसी विद्वान से सुनने को लीं। अब तो मैं मेरे जीवन के अन्तिम समय तक स पत्रिका को अपने साथ रखूंगा।

- सरबजीत मेहता, कुलियां (होशियारपुर)

- आपके विचार जान कर बहुत प्रसन्नता ई । आपके उज्जवल भविष्य और स्वस्थ सुखी ीवन के लिए हमारी शुभकामनाएं।

☐ आपका पत्र आया। पढ़ कर सब समझ में ा गया। मुझे मालूम नहीं था कि डाक व्यवस्था की लती से आपको मनीआर्डर २४ दिन बाद मिला और सलिए पत्रिका भेजने में देर हो गई थी मैंने जो आपको टु शब्द लिखे इसके लिए हज़ारों-लाखों बार क्षमा ाहता हूं। असल कारण एक और भी था। क़रीब दो ाह पहले श्री व्यास फार्मास्युटिकल्स से कम दवाएं ालीं और शेष पैसा वापिस नहीं आया, आश्वासन पत्र मिलते रहे। आपको भी १०) रु. का M.O. भेजा ा, कुछ नहीं मिला, फिर और १०) रु. का मनीआर्डर ारी स्वास्थ्य अंक के लिए भेजा पर अंक के दर्शन ही हीं हुए। अब आप बताएं कि कहां तक सब्र करता ो गुस्सा आ ही गया। मैं 'नारी स्वास्थ्य अंक' पढ़ने लिए पागल सा हो गया था पर आपके उत्तर ने मेरा ोध शान्त कर दिया है। आपने मुझे नीच लिखा है ो ठीक है मैं गरीब हूँ न? आपने ग़रीबी देखी नहीं । खैर, न तो मुझे अब किसी अखबार में शिकायत ाला पत्र छपवाना है और न आज के बाद आपसे शकायत करूंगा क्योंकि निरोगधाम के रूप में आप रे गुरु द्रोणाचार्य हैं और मैं आपका एकलव्य। मैंने च्चाई जाने बिना आपको ऐसा कड़वा पत्र लिख भेजा ा इसके लिए मैं क्षमाप्रार्थी हूँ।

- एक पाठक, धनियापुरा, झांसी

- हमने आपको नीच नहीं लिखा, आपके यवहार को और पत्र में व्यक्त आपके विचारों को ही ीच' लिखा था क्योंकि वाक़ई आपने ऐसा पत्र ज कर बहुत ही नीच व्यवहार किया था और पत्र भी नीच विचार ही व्यक्त किये थे ***सो हमें इसकी चित प्रतिक्रिया तो देनी ही थी।*** और ग़रीब होने कोई नीच नहीं होता जैसा कि इस पत्र में आपने र से ताना मारते हुए लिख दिया है ***यानी अभी ी आपकी तबीअत का बल निकला नहीं है।*** या आप कटु वचन का प्रयोग न कर, अपनी बात ीधे-सादे शब्दों में नहीं कह सकते? आप क्रोध पागल न होकर, प्रेम में पागल हुए होते, जैसी आपने पत्र में पागल होने की चर्चा की है, ***तो सी अपमानजनक कटु बातें पत्र में लिखते ही हीं और न सारा विवरण दूसरे अखबारों में छपवाने ी धमकी देते।*** दरअसल आपने हमसे सही स्थिति छने से पहले ही ऐसा पत्र लिख भेजा, ***यही ग़लत ाम हुआ।*** आप पहले हमसे पूछ लेते कि हमारे नीआर्डर का क्या हुआ, मिला या नहीं आदि-आदि। ापका मनी आर्डर हमें २४ दिन बाद मिला था और M.O. मिलने पर दूसरे या तीसरे दिन आपको अंक भेज दिये गये थे ***जिनके मिलने से पहले ही आपने, क्रोध में आकर क्या कुछ लिख भेजा।*** बहरहाल अब तो ***'जब गले से मिल गये तो सब गिला जाता रहा'*** वाली बात हो गई है। अब आपका गुस्सा दूर हो गया, अच्छा हुआ। हमें इस शैली में लिखे हुए कड़वे और बेतुके पत्र बहुत कम मिलते हैं पर मिलते ज़रूर हैं तो हम ऐसे पत्रों को फाड़ कर नहीं फेंक देते (जैसा कि आपने लिखा था) ***बल्कि प्राथमिकता देकर ऐसे पत्रों के उत्तर स्वयं ही देते हैं, कार्यालय के कर्मचारियों को नहीं देने देते।*** हमारे कार्यालय में सर्वाधिंक महत्वपूर्ण और ध्यान देने योग्य पत्र 'शिकायत' वाला ही माना जाता है ***जिस पर तुरन्त और सन्तोषजनक कार्यवाही की जाती है और हम खुद इस पर नज़र रखते हैं।*** आपका पत्र हमने इसीलिए यहां प्रकाशित किया है ताकि इस प्रकार के पत्र भेजने वाले ***अन्य पाठक इससे प्रेरणा लेकर, ऐसे मामले में, क्रोध न कर के धैर्य और अपनत्व से काम लिया करें। पहले जो भी शिकायत हो उसकी वजह पूछ लिया करें कि या इलाही! यह माजरा क्या है?*** अन्त में, आपने हमें द्रोणाचार्य गुरु और अपने आपको एकलव्य कहा है तो आप एकलव्य हो भी सकते हैं ***पर हम द्रोणाचार्य गुरु नहीं है और न होना ही चाहते हैं*** क्योंकि हम उनकी तरह अधर्म, अन्याय और अनाचार का समर्थन नहीं करते और न दो पैसे के लालच में ग्राहक की चापलूसी करना पसन्द करते हैं फिर भी यदि आप सच्चे मन से हमें ***अपना गुरु मानते ही हैं तो गुरु-दक्षिणा में हमें यह वचन दीजिए*** कि आप कभी भी बिना सोचे-समझे कोई काम नहीं किया करेंगे, जल्दबाज़ी नहीं करेंगे और न क्रोध किया करेंगे। किसी के सामने आपको लज्जित न होना पड़े इसलिए आपका नाम प्रकाशित न करके सिर्फ़ पत्र ही प्रकाशित किया है ***ताकि अन्य पाठक इस पत्र जैसे पत्र न लिखा करें।*** हमारे दो सहयोगी व्यास फार्मा. और सी.एस. होमियो फार्मेसी के मामले में कोई शिकायत हो तो स्नेहपूर्ण ढंग से ही पत्र लिखना चाहिए। ***इससे व्यर्थ की कटुता उत्पन्न नहीं होती।***

शुभाशीर्वाद

☐ निरोगधाम के होमियोपैथिक स्तम्भ द्वारा जनता-जनार्दन की जो अपूर्व सेवा आपके द्वारा हो रही है वह अभिनन्दन के योग्य है। डॉ. श्रीमती साधना के समान एक नई और उदीयमान प्रतिभा को खोज कर उसको आगे बढ़ाने में आपका योगदान निस्सन्देह सराहनीय है। अपने विषय के प्रति डॉ. श्रीमती साधनाजी की पहुंच बहुत अच्छी है। आशा है कि वे अपनी लगन से होमियोपैथी को अच्छा सुयश प्रदान करेंगी जिसका श्रेय आपको होगा।

- डॉ. वासुदेव शर्मा, इन्दौर

- आप जैसे होमियोपैथिक-चिकित्सा- जगत के पितामह एवं ऋषितुल्य साधक का ***आशीर्वाद चि. साधना के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि है।*** डाक में अप्रत्याशित रूप से आपका पत्र पाकर हम चकित रह गये। आपसे भी हमें ऐसा प्रशंसा-पत्र मिलेगा ***ऐसा तो हमने कभी सोचा ही नहीं था।*** आपके इस स्नेह, आशीर्वाद और प्रोत्साहन के लिए हम आपके बहुत आभारी हैं।

☐ मेरी आयु १६ वर्ष है और मैं १२ वीं कक्षा का छात्र हूं। आपने मेरे दोनों पत्रों का उत्तर दिया इसके लिए अत्यधिक धन्यवाद। मैंने अखबार वाले को निरोगधाम देते रहने का खास तौर पर कह रखा है पर पत्रिका के प्रति मेरा प्रेम देख कर वह 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक मेरे बिना कहे ही ले आया। सच कहता हूं यह

विदेश से प्राप्त निरोगधाम के एक स्नेही का पत्र

आदरणीय बाबूजी, सादर प्रणाम

मुझे लोनियल साहब ने निरोगधाम का ग्रीष्म ऋतु अंक दिया जिसका मुझे बेक़रारी से इन्तेज़ार था क्योंकि वे इसके दो अंक मुझे पहले भी दे चुके थे। काश! यह पत्रिका मुझे किशोरावस्था में ही मिल गई होती तो मैं तभी से इस पत्रिका से लाभ उठाता। बहरहाल मैं इससे बहुत प्रभावित हुआ हूं और आपकी बहुत तारीफ़ करता हूं। मैं इससे भरपूर लाभ उठाने की कोशिश करूंगा। लोनियल साहब मेरे बहुत अच्छे दोस्त हैं। निरोगधाम की सिर्फ़ तारीफ़ करने को ही नहीं बल्कि आपके चरण छूने को जी चाहता है। एक समस्या हमारे सामने यह है कि इसमें दिये गये नुस्खे हम तैयार नहीं कर सकते क्योंकि यहां पंसारी, वैद्य या हकीम हैं ही नहीं। मेरा एक एक सुझाव है कि आप इन्दौर में ही किसी से ऐसी व्यवस्था करवा दें जिससे हम नुस्खे मंगा सकें। यह काम आप श्री व्यास फार्मासुटिकल्स से करवा सकें तो ज़रूर कोशिश करें। ऐसी स्वच्छ, ज्ञानवर्द्धक तथा अनेक विविध विषयों पर तर्क युक्ति पूर्ण सामग्री प्रस्तुत करने वाली इस अद्भुत अनोखी और बेजोड़ पत्रिका का सम्पादन एवं प्रकाशन करने के लिए आपको हार्दिक बधाई।

- परमपालसिंह गांधी, वियना (आस्ट्रिया)

- आपके स्नेह और आत्मीय भाव के लिए हम अत्यन्त आभारी हैं। श्री व्यास फार्मासुटिकल्स से चर्चा कर आपको पत्र द्वारा सूचित कर देंगे।

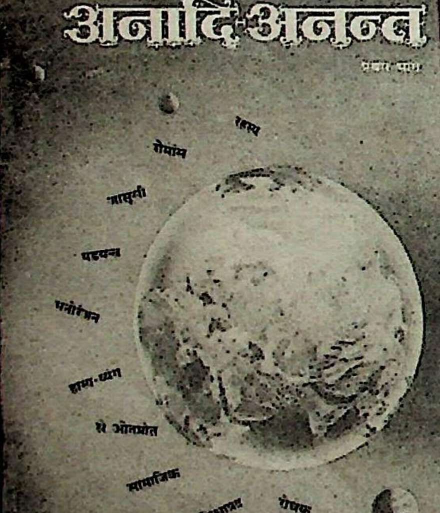
पुस्तक मुझे इतनी पसन्द आई कि मैं किन शब्दों में तारीफ़ करूं। और ऐसी अनोखी पुस्तक लिखने के लिए किन शब्दों में आपको धन्यवाद दूं सो समझ नहीं पा रहा हूं। आपने इतना अच्छा मार्गदर्शन दिया है कि तारीफ़ नहीं की जा सकती। वैसे भी इस पुस्तक और पत्रिका की तारीफ़ करना तो सूर्य को दीपक दिखाना ही होगा। मानसिक स्वास्थ्य के विषय में आपने इतना विस्तृत और सरल भाषा में विवरण दिया है कि पढ़ कर में कृतार्थ हो गया। मोटे टाइप में जो विचार सूत्र हर दूसरे पेज पर आपने दिये हैं वे अद्भुत हैं। मैं इन सूत्रों को पढ़ कर शरीर व स्वास्थ्य के प्रति ही नहीं बल्कि पूरे जीवन के प्रति जागरूक हो गया हूं। मैं इन पर अमल करूंगा और जीवन भर इस पत्रिका का साथ नहीं छोड़ूंगा। मेरे सभी दोस्तों ने यह पुस्तक खरीद ली है और पत्रिका के अंक भी खरीदने लगे हैं। हम सब इनका प्रचार-प्रसार करने में जुटे हुए हैं। भगवान करे आपकी उम्र खूब लम्बी हो और आप दीर्घ काल तक इस पत्रिका का सम्पादन करते रहें। आज के युग में भड़काऊ और रंगीला साहित्य तो खूब मिल
निरोगधाम जैसी पवित्र और अद्भुत ज्ञान दे
पत्रिका कोई विरली ही मिल सकेगी।

- रणदीपसिंह, खास (

- यह बड़े हर्ष की बात है कि आ
छोटी उम्र में ही निरोगधाम पत्रिका को सम
इसे अपना सके और इसका प्रचार भी क
हैं। आप की तरह देश भर के किशोर एवं कि
इस पत्रिका में रुचि लेने लगें और हितकारी
पा कर अपने जीवन की यात्रा सफल करें
का भविष्य बड़ा सुहाना, उज्जवल और
सकता है। हमारा आशीर्वाद है कि आप
कर एक अच्छे नागरिक और स्वस्थ सुखी
बनें। धन्यवाद!

☐ जनवरी अंक से इस पत्रिका को पढ़
एक दिन अचानक इसे बुक-स्टाल पर देखा और
लाया। पढ़ा तो दंग रह गया कि इस पत्रिका
बेजोड़ सामग्री प्रकाशित होती है। डॉ. श्रीमती
के योगासनों के चित्र एवं विवरण तथा इस
बताये गये होमियोपैथिक नुस्खे बहुत ही स्वास्थ्य
एवं रोगनाशक सिद्ध हुए हैं। श्री माणकचन्द माह
स्वमूत्र-चिकित्सा पढ़ कर मालूम हुआ कि य
कितनी फ़ायदेमन्द है। इस पत्रिका की सम्पूर्ण
बेजोड़ होती है।

- अजयकुमार डेहरिया गनेशगं



संवाद एवं दृश्यांकन
डॉ. प्रेम दत्त पाण्डेय

पटकथा
ईश्वर दत्त पाण्डेय

कथा साहित्य में एक अद्भुत मौलिक प्रयोग

निरोगधाम के सम्पादक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय एवं उनके अनुज ईश्वरदत्त पाण्डे
की अनोखी कल्पना पर आधारित इस धारावाहिक में विभिन्न विषयों पर सारगर्भि
चर्चा करती हुई सात कथाएं एक साथ चलती हैं जिनमें ढेर सारे पात्र दैनिक जीवन के
अनेक झांकियां प्रस्तुत करते हैं। रहस्य, रोमांस, जासूसी षडयन्त्र, मनोरंजन, हास्य-व्यं
से ओतप्रोत सामाजिक, शिक्षाप्रद राष्ट्रीय धारावाहिक के रूप में तथा नाटक शैली
प्रस्तुत 'अनादि-अनन्त' का प्रथम भाग पढ़ कर आप इसके आगामी भाग पढ़ने
लिए बेकरार हो उठेंगे इसका हमें पक्का विश्वास है। ऐसा कथानक, जिसका न आर
है न अन्त यानी इस दुनिया की तरह अनादि-अनन्त। पूरे परिवार के लिए पठनीय
रोचक और मनोरंजन के साथ-साथ ज्ञानवर्द्धन करने वाला यह धारावाहिक परस्पर
एवं सहयोग, राष्ट्रीय एकता एवं अखण्डता, मानव के विकास एवं उत्थान तथा रोज़म
की अनेक समस्याओं का समाधान आदि मुद्दों पर सटीक चर्चा प्रस्तुत करता है
सिर्फ़ प्रथम भाग पढ़ कर ही देख लीजिए।

२२६ पेज की पुस्तक का मूल्य मात्र १८) रु. है। रजिस्ट्री डाक खर्च ६ रु. अलग।

अपने नगर के बुक-स्टाल से शीघ्र खरीदिए।

यदि न मिले तो निम्नलिखित पते पर मनीआर्डर या ड्राफ्ट द्वारा २४) रु. भेज कर मंगा ले

जनकल्याण प्रकाशन
119, जावरा कम्पाउण्ड, (पहला माला), इन्दौर-पिन 452 001 ☎ 465111

व्यापारिक पूछताछ आमन्त्रित है।

□ मैं २० वर्षीय बी.ए. पास युवक और निरोगधाम का तीन वर्षीय पुराना पाठक हूं। यह पत्रिका मुझे मां के समान प्यारी लगती है। छः माह पूर्व, मैं बवासीर जैसी गन्दी बीमारी से ग्रस्त हुआ था। मैं एक डॉक्टर से मिला तो उन्होंने कहा The only cure of your disease is operation. मैं चुपचाप चला आया था और इस बीमारी से छुटकारा पाने के दूसरे उपाय करता रहा कि निरोगधाम में आपने स्वमूत्र-चिकित्सा वाला उपाय प्रस्तुत कर दिया। बस, मैंने श्रद्धापूर्वक अपनी मां निरोगधाम की शरण ले कर यही उपाय किया और जैसे चमत्कार हो गया। छः सात दिन में ही आराम होने लगा और यह उपाय करते हुए ४० दिन हो चुके हैं, बवासीर जड़ से ग़ायब हो चुकी है। किसी को बताये बिना इस मां की दया से बिना एक पैसा खर्च किये ही मैं इस बीमारी से मुक्त हो गया हूँ इसलिए हे पूज्य पिता श्री पाण्डेयजी, मैं आपका यह उपकार जीवन भर नहीं भूलूंगा। मुझे दुनिया में निरोगधाम की तुलना में सब चीज़ें फीकी नज़र आ रही हैं। मुझे इससे जितना प्रेम है उतना किसी से नहीं। इसे आप मेरी अतिशयोक्ति न समझना यह एक दिल से निकली हुई सच्ची भावना है। ..... अन्त में मैं एक बात पूछना चाहता हूं कि क्या योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करके मैं भी श्री सुधाकर भीम जैसा बन सकता हूँ।

- एस.के., हिसार (हरयाणा)

- आपने बहुत ही लम्बा, भावभीना और स्नेहपूर्ण पत्र लिखा कर *अपना नाम पता नहीं लिखा इसलिए आपको डाक से उत्तर नहीं दिया जा सका* और आपका पत्र आंशिक रूप से यहां प्रकाशित करना पड़ा ताकि उत्तर दिया जा सके। हमें खुशी है कि आपको बवासीर से मुक्ति मिल गई। *अब आप अपना आहार-विहार सन्तुलित व नियमित रखें ताकि क़ब्ज़ न हो और फिर से यह रोग न लौट आये।* स्वमूत्र-चिकित्सा यानी स्वमूत्र से रोज़ गुदा धोना बन्द न करें। आपके प्रश्न के उत्तर में यह कहना है कि *सुदृढ़ संकल्प कर उचित प्रयत्न करें तो क्या नहीं कर सकते।* सुधाकर भीम ने भी ऐसा ही किया था तभी वे ऐसे चमत्कारपूर्ण कार्य कर सके।

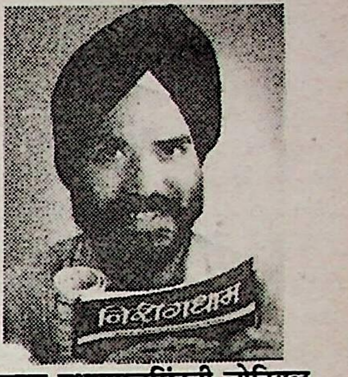
□ मैंने ग्रीष्म ऋतु अंक पढ़ा, बहुत ही दिलचस्प लगा। कुछ जानने की इच्छा हुई तो पत्र लिख रहा हूं आशा है निराश नहीं करेंगे। सैनिकों के लिए विशेष सुविधा देने की जो सूचना पत्रिका में प्रकाशित की जाती है वह क्या 56 APO और 99 APO के पते पर ही दी जाती है घर के पते पर नहीं ? जब यह पत्रिका १०) रु. में आसानी से बाज़ार में मिल जाती है तो आपसे मंगाने से क्या फ़ायदा? मुझे तो २=०० रु. का खर्च फ़िज़ूल ही लगता है। कृपया उचित सलाह दें। मैं घर के पते पर ही पत्रिका मंगाना चाहता हूँ क्योंकि सेना में हर ३ वर्ष बाद स्थानान्तरण होता रहता है। ऐसी स्थिति में अगर आजीवन सदस्य बनूं तो क्या रजिस्टर्ड डाक वाली सुविधा आजीवन मिल सकती है? वर्ष में कितनी पत्रिका भेजते हैं?

- एन. शर्मा C/o. 56 APO

- रजिस्ट्री डाक खर्च वहन करके पत्रिका भेजने की विशेष सुविधा सिर्फ़ 56 APO और 99 APO के पते पर ही दी जाती है घर के पते पर नहीं। यह खुलासा सूचना आप पत्रिका के पेज १८ पर पढ़ ही चुके हैं *फिर यही बात पूछने का क्या औचित्य है ?* दस रु. की पत्रिका पर छः रु. रजिस्ट्री डाक खर्च वहन करके हम इसीलिए सैनिक को APO के पते पर भेजते हैं कि सैनिक रजिस्टर्ड वी.पी. द्वारा मंगा नहीं सकता और साधारण डाक से भेजने पर पत्रिका सदस्य तक पहुंच ही नहीं पाती, कोई भी ले लेता है। इस समस्या को हल करने के लिए हमने छः रु. खुद खर्च करके APO के पते पर रजिस्टर्ड डाक से अंक भेजने का निर्णय लिया है ताकि सैनिक-सदस्य पत्रिका पाने से वंचित न रहे। घर के पते पर वह जैसे चाहे (Book-Post या VP से) वैसे मंगा सकता है। यदि आप २=०० रु. को फिजूल खर्च समझते हैं तो साधारण डाक से मंगा सकते हैं *पर फिर डाक में अंक खो जाए तो शिकायत न कर सकेंगे* क्योंकि एक बार पत्रिका भेजने के बाद ग्राहक को न मिलने पर दूसरी प्रति निःशुल्क नहीं भेजी जाती। शुरू-शुरू में ऐसा करते भी थे पर *जब यह पाया कि दुनिया वाले हमें मूर्ख बना कर दूसरी प्रति मंगा रहे हैं तो हमें यह सुविधा बन्द करनी पड़ी।* आपने लिखा है कि बाज़ार में आसानी से १०) रु. में पत्रिका मिल जाती है तो हमसे मंगाने से क्या फ़ायदा? उत्तर में निवेदन है कि इसी अंक के पेज २६ पर प्रकाशित सूचनाएं पढ़ लें। आपकी सभी बातों का उत्तर मिल जाएगा। आजीवन सदस्य बनने पर जब तक आप APO

(शेषांश पृष्ठ १०६ पर)

सुदूर देश में बसे एक सहृदय, निस्वार्थ सहयोगी एवं पत्रिका के धुआंधार प्रचारक का प्रेरणास्पद पत्र



सरदार प्रभुदयालसिंहजी लोनियल

पूज्य बाबूजी! सादर प्रणाम!

आप द्वारा प्रेषित निरोगधाम (ग्रीष्म ऋतु अंक) की २० प्रतियां सधन्यवाद प्राप्त हुई। मैंने यह प्रतियां अपने ढंग से अधिकतम हाथों तक पहुंचा दी हैं। जिन महत्वपूर्ण व्यक्तियों को प्रतियां भेजी हैं उनमें उल्लेखनीय नाम इस प्रकार हैं- लन्दन स्थित, मेरे मित्र, बैंक मेनेजर श्री अनिलकुमार राली, मेरी पत्नी बबलीजी की अमेरिका स्थित आण्टीजी, इरान की एक दूकान जिस पर भारतीय वस्तुएं बिकती हैं, जर्मनी स्थित छोटे भाई कुलदीपसिंह, निकोसिया स्थित भारतीय उच्चायुक्त श्री जगदीशलाल ओबेराय (ये पहले वियना स्थित राजदूतावास में कार्यरत थे अतः मेरे सुपरिचित हैं), भारतीय राजदूतावास के उच्च अधिकारी श्री ओम प्रकाश वाधवा, संयुक्त राष्ट्र संघ में कार्यरत श्रीपाल हरमिन्दर, एक कम्प्यूटर कम्पनी में कार्यरत श्री अरुण शर्मा, स्थानीय व्यवसायी श्री विनोद अग्रवाल, सरदार बलदेवसिंह बिल्लू, एक टेक्सी चालक श्री दविन्दर कुमार, होटल व्यवसाय में रत श्री मन मोहन गुसाई, श्री राजिन्द्र पाल, श्री जय प्रकाश गाबा, UNO के श्री नरिन्दरसिंहजी मेहर, यूनिवर्सिटी ऑफ वियना, हिन्दी विभाग के अध्यक्ष श्री रतिलालजी जोशी, श्री रूपचन्द खन्ना एवं श्रीमती गीता जोहनल आदि। (यह सब विवरण आपको जानकारी देने के लिए ही लिख रहा हूँ। मैंने जर्मनी स्थित अपने छोटे भाई कुलदीपसिंह को भी इस पत्रिका के प्रचार-प्रसार के लिए प्रेरित किया है। आपको यह जान कर हर्ष होगा कि निकोसिया स्थित भारतीय उच्चायुक्त श्री जगदीशलाल ओबेराय ने पत्रिका पढ़ कर टेलीफोन पर बातें करते हुए इसकी बहुत प्रशंसा की और बोले कि उन्हें यह पत्रिका और पहले क्यों न मिली। श्री ओमप्रकाश वाधवा को तीन अंक दिये थे। उनकी श्रीमतीजी को ये अंक A to Z इतने पसन्द आये कि वे अभी तक इन्हें पढ़ ही रही हैं। एक श्री परमपालसिंहजी गांधी हैं जो भारत से ही निरोगधाम पत्रिका साथ लेकर आये थे और मैंने भी उन्हें पत्रिका के अंक दिये थे। उनका पत्र भी आपको मिला होगा। अगले सप्ताह गुरुद्वारे में सबसे भेंट होगी। श्री अरुण शर्मा आदि अनेक लोग इस पत्रिका के आजीवन सदस्य बनना चाहते हैं सो सबसे शुल्क राशि इकट्ठी करके ड्राफ्ट बनवा कर आपको भेजूंगा। मैं पूरी लगन से इस प्यारी पत्रिका का प्रचार-प्रसार कर रहा हूँ बस आपका आशीर्वाद मिलता रहे। बबलीजी आपको प्रणाम कह रही हैं। अशोकजी को नमस्ते कहें।

आपका - जगी

(सरदार प्रभुदयालसिंह लोनियल)

- प्रिय लोनियलजी, आपके उत्साह और परिश्रम की प्रशंसा करने के लिए हमारे पास उचित शब्द नहीं हैं। *आप जैसे निस्वार्थ सहयोगी का मिलना इस पत्रिका के लिए सौभाग्य और गौरव की बात है।* श्रीमती बबलीजी को हमारा शुभाशीष कहें। चि. अशोक आपको नमस्ते कह रहा है।

- बाबूजी।

ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर

आपने पूछा है- उत्तर प्रस्तुत है

इस पत्रिका को पढ़ते हुए यदि कोई बात समझ में न आये, किसी शब्द का अर्थ या परिभाषा अथवा किसी विवरण का स्पष्ट आशय समझ में न आये या कोई जिज्ञासा उत्पन्न हो जाए तो इस स्तम्भ के माध्यम से पूछताछ करके आप अपनी जिज्ञासा का समाधान प्राप्त कर सकते हैं। इस स्तम्भ के लिए इस पते पर पत्र भेजें -

- आपने पूछा है C/o. निरोगधाम ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर.

इस स्तम्भ के लिए एक पोस्टकार्ड या अन्तर्देशीय पत्र पर आप अपने प्रश्न या जिज्ञासा स्पष्ट लिखावट और संक्षिप्त भाषा में लिख कर भेजें और अपना नाम व पूरा पता लिखते हुए यह भी सूचित करें कि आपका नाम प्रकाशित किया जाए अथवा नहीं। जिस अंक से सम्बन्धित प्रश्न या जिज्ञासा लिख कर भेजें उस अंक का नाम, वर्ष और पृष्ठ का क्रमांक अवश्य सूचित करें ताकि हमें आपके प्रश्न या जिज्ञासा का सन्दर्भ देखने में विलम्ब न लगे। कृपया एक बात का ध्यान रखें कि 'आपने पूछा है' के अन्तर्गत किसी बीमारी का इलाज न पूछें। बीमारी के विषय में - 'समाधान प्रस्तुत है C/o निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड इन्दौर' के पते पर अलग से पत्र भेजें और साथ में अपना नाम पता लिखा एक अन्तर्देशीय पत्र भी भेजें ताकि यदि हम पत्रोत्तर देना चाहें तो दे सकें।

एक निवेदन और है कि इस स्तम्भ के अन्तर्गत पत्रिका में प्रकाशित विवरण से सम्बन्धित प्रश्न या जिज्ञासा ही पूछें, अन्य बाहरी विषय से सम्बन्धित पूछताछ वाला पत्र इस स्तम्भ के अन्तर्गत न भेजें।

भूल के लिए क्षमा-याचना

हमें इस बात के लिए हार्दिक खेद है कि प्रूफ रीडर की लापरवाही और भूल के कारण गत ग्रीष्म ऋतु अंक के पृष्ठ ५८ कालम ३ पर X और Y क्रोमोसोम्स के विषय में दिये गये विवरण में *क्रोमोसोम्स के उल्लेख में ग़लत विवरण प्रकाशित हो गया। गत १२ वर्षों में पहली बार ऐसी भूल हुई है जिसका कारण कुछ भी रहा हो पर सम्पादक के नाते इसका उत्तरदायित्व हमारा है अतः हम इस भूल के लिए अपने पाठकों से क्षमा याचना करते हैं।* गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रेल ९१) में प्रस्तुत किया गया लेख निरोगधाम के ही अप्रेल ८९ अंक में प्रकाशित लेख को फिर से संक्षिप्त रूप से लिख कर प्रस्तुत किया हुआ था। हम चार-पांच दिन के लिए इन्दौर से बाहर चले गये थे अतः फार्म छपने से पहले अन्तिम रीडिंग न कर सके थे *अन्यथा हम X और Y कोमोसोम्स की यह भूल पकड़ लेते और करेक्शन कर के ही इसे छपवाते।* हम यह सूचना इस अंक में देने ही वाले थे कि हमें दो जागरूक पाठकों के पत्र भी इस भूल की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए मिल गये। ये दो पाठक *रुड़की (हरिद्वार) के डॉ. गोपाल कृष्ण एवं उन्नाव के श्री राजेन्द्रकुमार हैं।* हम इन दोनों स्नेही शुभ चिन्तकों के प्रति आभारी हैं जो इन्होंने इस भूल की ओर इशारा किया। *यह विवरण निरोगधाम के अप्रेल ८९ अंक में इस प्रकार दिया गया था और यही विवरण सही भी है-*

'आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के मत से पुरुष के Y (वाई) क्रोमोसोम्स से स्त्री के X (एक्स) क्रोमोसोम्स का सम्पर्क होने पर गर्भ में पुत्र का शरीर बनता है और पुरुष के X कोमोसोम्स से स्त्री के X क्रोमोसोम्स का सम्पर्क होने पर गर्भ में लड़की का शरीर बनता है। अब यह बड़े मज़े की बात है कि पुरुष में जहां Y और X दोनों क्रोमोसोम्स होते हैं वहीं स्त्री में X और X ही होते हैं यानी Y होता ही नहीं। पुत्र के लिए पुरुष के Y क्रोमोसोम्स का उपलब्ध होना ज़रूरी है। यदि ऐसा नहीं होता तो X क्रोमोसोम्स से ही स्त्री के X क्रोमोसोम्स का सम्पर्क होगा क्योंकि स्त्री में तो X और X ही होते हैं। इससे यह बात साफ़ जाहिर होती है कि यदि लड़की का जन्म होता है तो यही माना जाएगा कि पुरुष के Y क्रोमोसोम्स से स्त्री के X क्रोमोसोम्स का सम्पर्क न हो सका। ***इस तरह लड़की पैदा करने के लिए पुरुष ही ज़िम्मेदार सिद्ध होता है जबकि प्रायः इसके लिए स्त्री को ही ज़िम्मेदार माना जाता है।'***

स्थानाभाव के कारण इस अंक में हम 'ज्ञान गंगा' वाला यह स्तम्भ दे ही नहीं पा रहे थे फिर भी इस भूल का सुधार प्रस्तुत करना परमावश्यक होने से 'पत्र गोष्ठी' के कुछ पत्र हटा कर यह विवरण दे रहे हैं। 'न भूतो न भविष्यति' के अनुसार अब भविष्य में फिर ऐसी भूल न हो इसके प्रति हम सतर्क रहेंगे। ■

अपनी

हमें हमारे पाठक-पाठिकाओं से पत्र मि
हैं उनसे हमें उनकी विचार-धारा, स्वास्थ्य-स
एवं दैनिक जीवन में प्रस्तुत होने वाली कठिना
जानकारी मिलती रहती है। पत्रिका के लिए
लिखते समय हम ऐसे सभी पत्रों को ध्यान में
कुछ खास-खास मुद्दे डायरी में नोट भी कर लि
हैं और पूरी पत्रिका का लेखन एवं सम्पादन इस
करते हैं कि अधिक से अधिक पत्रों के उत्तर अ
प्रस्तुत समस्याओं का समाधान दिया जा सके
दृष्टि से पत्रिका का प्रत्येक पृष्ठ पढ़ने एवं मन
के योग्य सिद्ध होता है। यदि एक पृष्ठ भी किसी
का हित कर दे तो हम अपना परिश्रम धन्य स

पत्रिका की लोकप्रियता तेज़ी से बढ़ रही
देश की सीमाओं से बाहर निकल कर विदेशों
प्रसारित होने लगी है। इसका पूरा श्रेय हम हम
सहयोगियों को देते हैं जिनके निस्वार्थ सहयो
प्रयास के बल पर इस पत्रिका का प्रसार बढ़ र
ऐसे सहयोगियों में मुम्बई के श्री जी.एन. बिर
वियना (आस्ट्रिया) के सरदार प्रभुदयाल
लोनियल, नेपाल के श्री मदनलालजी शर्मा, कु
के श्री काशीनाथजी राजौरिया और उज्जैन के श्री
कुमारजी जैन के नाम उल्लेखनीय हैं जिनके प्रति
व्यक्त करना हम कभी भूल नहीं सकते। सब
शुभकामनाएं।

दिनांक ३० मई ९१ प्रेमदत्त

द्रुतगति से ब

आजीवन सदस्य-परि

आपका हार्दिक स्वाग

नये आजीवन सद

प्रमुख महानगर

मुम्बई - श्री बी.के. अग्रवाल, देवना
रोड, देवनार। Mr. Chanratan Kothari
Hanuman Lane, Kalba Devi. M/s. Chou
Phoolchand (Trading) Pvt. Ltd. 'Ch
Bhawan, Dana Bunder. Mr. Prateek T
Tholia Bhawan, Santa Cruz. श्री परीक्षित
'अंकुर', बोरीवली। श्री वैभवजी धरनीधरका,
निवास', भूला भाई देसाई रोड। Mr. Vikas G
Tholia Bhawan, Santacruz. Mr. O.D.
hit, Worly Sea Face (South). Mr. Raj
R. Agrawal, Mantri Tower, Dahisar.
Mala Goenka, ILPALAZZO, Little
Road. श्रीमती सुनीता देवी झुनझुनवाला,
-विक्रान्त', जुहू स्कीम। श्रीमती सुनीता खन्ना,
टाइप, सी.बी.डी. नई मुम्बई। Mr. T.N. T
'Birla Mansion', D.D. Sathe Marg. श्री
कुमारजी जी. ठक्कर, 'प्रेम प्रकाश' चेम्बूर नाका
विशालजी जैन, रिज़र्व बैंक कालोनी, विले
श्री सुधीरजी वोरा, हाई-वे हाउस, सान्ताक्रुज।
Saurabh Mundra, CHEZNOUS,

Scheme. सुश्री शालिनी पाण्डेय, 'रणधीर विहार', भाण्डुप। Mr. K.P. Navandar, Neelam Nagar, Mulund. Mr. Nand Kishore Zanwar, Old Hanuman Gali, Kalba Devi. श्रीमती माया भाटिया, 'रूप-दर्शन', अन्धेरी। Mrs. Shashikant Damani, Khara Kua, Zaveri Bazar. श्री ेरुवदनजी तापड़िया, 'सुधाकर', नेपियन सी रोड। श्री गोपालजी बियानी, 'जीवन-विहार', मलाबार हिल। Mr. Rahul Memani, Dakshina Park, Juhu. Mrs. Rekha Vasaiwalla, 'SHIVAM' Apartments, Andheri. श्रीमती अनिता गोयल, राजगिर अपार्टमेण्ट्स', खार। Mrs. Laxmi V. Padode, Deepak Apartments, Pedder Road. M/s. Jagannath Chain Roop Taparia, 'Vinod-Villa, Ram Wadi. Mr. P.D. Rathi, Technocraft Ho. Society. Prabha Devi.

दिल्ली नई दिल्ली – श्री मुकेशनारायणजी शर्मा, न्यू कृष्ण नगर। श्रीमती सुषमा देवी राठी W/o श्री प्रदीपजी राठी, साधना एन्क्लेव। सरदार मनजीत सिंहजी, भागीरथ पेलेस। श्री रमेशकुमारजी, जनकपुरी। श्रीमती वन्दना लखोटिया, लाजपत नगर- २, रिंग रोड। Dr. Swami H.B.D. Chidakashi, West Patel Nagar. श्री लक्ष्मीनारायणजी मुटरेजा, राम बाज़ार, मोरी गेट। मेसर्स गट्टानी एजेन्सीज़, नया बाज़ार। Mr. Om Prakash Garg, Nimri Colony. श्री सुभाषचन्द्रजी शर्मा, शिवाजी पार्क, शाहदरा। Mr. M.L. Sharma, Palam Colony, Sadhnagar.

कलकत्ता – Mr. Balkishan Sodhani, Strand Road. Mr. Ramswroop Dhoot, Strand Road. Mr. R.K. Sarda, Salt Lake City. Mr. Mahadeo Bajaj, Salt Lake City. Mr. Gurnam Singh Advocate, Mukhram Kanoria Road. HOWRAH. श्रीमती परमेश्वरी देवी लोढा, न्यू अलीपुर। Mrs. Santosh Binnani, Sovaram Bysack Street. Mr. Gouri Shanker Agrawal, Amherst Street. Mr. Kiran Gupta, New Howrah Bridge Approach Road. श्री ओमप्रकाशजी सराफ़, सुकुमार घोष रोड। Mr. Mahipal Chand Mehta, Eligin Road. Mrs. Rama Bhatia, 'Meghdoot', Rowland Road. Mr. T. Jagatamba Prasad Singh, Raja Ram Mohan Roy Sarni. Master Sudarshan Daga, Ashutosh Mukherji Row.

मद्रास – Mr. H. Jaggaram Choudhary, Nainippa Naiken Street. Mr. Ashok Lakhotia, Prince Apartments' Ormes. Road.

हैदराबाद – श्री हनुमानदासजी शारदा, 'देवकृपा', बेगम बाज़ार। श्री शैलेन्द्रप्रसादजी, पहाड़ ट्टी। श्रीमती नमिता टिबरेवाल, वृन्दावन अपार्टमेन्ट्स कड़ी का पुल।

अहमदाबाद – श्री किरीटकुमारजी नटवरलालजी नानावटी, वटवा रोड, मणिनगर। श्री दुर्गेश सुरेशचन्दजी तिवारी, वटवा रोड, मणिनगर। श्रीमती युक्ता पी. पटेल, रचना सोसायटी, सेटे लाइट रोड। Mr. E.C.K. Jain, A.E. N.P.C.C. Ltd., Ambawadi. Dr. V.D. Patel, Bhairavnath, Mani nagar. श्री राजेन्द्रकुमारजी अग्रवाल, चार्टेड एकाउण्टेण्ट, कोठारी मार्केट।

दिल्ली में
निरोगधाम के एजेन्ट

दिल्ली में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए
अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा
कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें

मे. पुष्पक सेल्स एजेन्सी
२५१, डबल स्टोरी, डी.डी.ए. कालोनी
सीलमपुर वेलकम-३, जी.टी. रोड दिल्ली

प्रमुख प्रान्त

पंजाब ■ हरयाणा ■ हि.प्र.- श्री इन्द्रचन्दजी मनीषकुमारजी कोचर, कटड़ा अहलूवालिया, अमृतसर। Er. Vipin Handa, Kucha Khaiwala AMRITSAR. श्री आनन्दकुमारजी पेड़ीवाल C.A., फाज़िल्का (फिरोज़पुर)। श्री सुशीलभूषणजी गोयल, शास्त्री नगर, मण्डी गोविन्दगढ़ (पटियाला)। श्री काशीरामजी, संजय कालोनी, फ़रीदाबाद। Mr. S.S. Vaid, N.I.T. Faridabad. पं. कृष्णदत्तजी गुरूजी, कृष्णधाम के पास, कुरूक्षेत्र। श्रीमती सन्ध्या गुप्ता, मॉडल टाउन, यमुनानगर। श्री ईश्वरदयालजी शर्मा, जी.टी. रोड, वल्लभगढ़। श्री अशोककुमारजी, लाडवा (कुरूक्षेत्र)। ■ श्री भूपेन्द्रजी कपूर, गान्धी चौक, मण्डी। M/s Himachal Marbles, BAJAURA (Kullu). Mr. Sanaatan Saini, Bhagatpura Vidyalaya Marg, JALANDHAR.

उ.प्र. ■ उड़ीसा ■ बिहार- श्री कमलेशकुमारजी ओझा, नूराबाद, इटावा। श्री के.एन. पाण्डेय, पन्त नगर (नैनीताल)। श्री आज़ादसिंहजी, सब्ज़ी मण्डी, बरेली। श्री अनुरागजी अग्रवाल, साहूकारा, बरेली। श्री राजीवजी नागर, गुरुसहाय गंज (फर्रूखाबाद)। Mr. Rajkumar Sharma, Chhapeti Kalan, FIROZABAD., श्री महादेव प्रसादजी, लोहिया डेह (नैनीताल)। श्री सीतारामजी अग्रवाल, रिटा. डेव. आफिसर, बिजनौर। श्रीमती सुषमा देवी मंगल, विवेक-विहार, गाज़ियाबाद। कुमारी श्रुति जैन C/o श्री प्रवीणजी जैन, नई मण्डी, मुज़फ़्फ़रनगर। श्रीमती कामना अग्रवाल, सरकूलर रोड, देहरादून। वैद्यराज रमेश बाबू, मलपुरा, आगरा। Mr. Chandra Pal Verma Katra Nagram, NAGRAM (Lucknow). Mr. Dharam Chand Agrawal, SISWA BAZAR (Maharajganj). श्री हरिकृष्णजी शर्मा, गान्धीनगर मुरादाबाद। श्री राजीवजी गोस्वामी, S/o श्री गोपालदासजी, जाखलौन (ललितपुर)। श्री फतेचन्द मोहनलालजी, पुरानी बस्ती (बस्ती)। श्री श्याम वस्त्रालय, शिवहरी (देवरिया)। श्री के.एल. सेठी, अशोक-भवन, आर्यनगर, लखनऊ। ■ Mr. Om Prakash Agrawal, P.O. UDAIPALI. (Bolangir) Dr. Hira Lal Lath, BARGARH (Sambalpur). Mr. Dilip Kumar Modi TALCHER (Dhekanal) Mr. Raj Kumar Agrawal, NARLA (Kalahandi). श्री राजेन्द्रकुमारजी गिलरा, न्यू नार्थ होस्टल, बालासोर। Mrs. Manju Devi Agrawal, Daily Market Road, BOLANGIR (Orissa). ■ Mr. Ramchandra Sodhani, Chhotalal Jani Road, JHARIA (Dhanbad). Mr. Mahesh Kumar, Dari Mohalla, DHANBAD. श्री प्रमोदकुमारजी अग्रवाल, नरईपुर (प. चम्पारण)। Mr. H.C. Gupta, Kasnideeh (Sakchi) JAMSHEDPUR. श्री देवेन्द्रनाथजी शर्मा, दक्षिणीगांधी मैदान रोड, पटना। Miss Shalini Saihgal C/o Mr. S.S. Saihgal, CHOTA- MURI (Ranchi) Mr. Raman Exec. Engr. (Civil), Dewan Road MUZAFFARPUR श्रीमती सुलोचना देवी थिरानी, कमला-निवास, चौधरी टोला, पटना। श्री विजयसिंहजी बोथरा, फारबिसगंज। कुंवर वीरेन्द्रसिंहजी, पुराना पावर हाउस, दरभंगा। Mr. Manish Kumar Singh, Sanjay shoe Market Goria Toli, Patna. Mr. Navnit Mehta, SINDRI. श्री विजयकुमारजी सहा.अभि. आज़ाद कालोनी मुजफ़्फ़रपुर।

आसाम ■ अरुणाचल प्रदेश- श्री श्यामसुन्दरजी देवड़ा, ए.टी. रोड, डिब्रूगढ़। Mr. Purushottam Lath F.C.A. DIPHU (Karbi Anglong.) Mr. L.N. Rathi, A.T. Road JORHAT. श्री गौरीशंकरजी बिन्नानी, मारवाड़ी पट्टी, गोलाघाट। श्री विनोदजी अग्रवाल, जानीगंज रोड, सिलचर। M/s Malchand Radheshyam, Marwari Patti, JORHAT. M/s Gattani Rice & Chiwra Mill, Old TITABAR (Jorhat). ■ Mrs. Sudha Avinash Mishra W/o Mr. A.K. Mishra D.F.O. TEJU (Lohit) Arunachal Pradesh.

प. बंगाल – Mr. Inder Chand Sarogi, MAYNAGURI (Jalpaiguri).

राजस्थान – डॉ. भूपतिराज जी, सिंघवी, एन.बी.सी. कालोनी जयपुर। श्री विशनूकुमारजी माथुर, मंगलपुरा, झालावाड़। श्री कुचामन पुस्तकालय, कुचामन सिटी। श्री राजेन्द्रजी बोहरा, चांद पोल चौका के अन्दर, जोधपुर। श्री राजेन्द्रजी बोहरा, चांद पोल चौका के अन्दर, जोधपुर। श्री शोभालालजी मून्दड़ा, सहा. कलेक्टर, वैर (भरतपुर)। श्रीमती सविता चितलांग्या, चांदपोल बाज़ार, जयपुर। श्रीमती सीता सलूजा, स्टेशन रोड, बांदीकुई (दौसा)। मे. माहेश्वरी इण्डस्ट्रीज़ (आसाम) प्रा. लि., हनुमानगढ़ (जं.)। Mr. Jitesh H. Adnani, Adnani Bhawan, Bani Park, JAIPUR श्रीमती अर्चना अग्रवाल, 'शारदा-सदन', पावटा, जोधपुर। श्री जगन्नाथ जी तापड़िया आयुर्वेदिक औषधालय, जसवन्तगढ़ (नागौर)। श्री प्रधानाचार्यजी, केशव विद्यापीठ, जयपुर। श्री रविप्रकाशजी पारीक S/o श्री गोपीनाथजी पारीक, जाखल (झुन्झुनु)। श्री मदनलालजी जगदीशप्रसादजी तापड़िया, 'अभिषेक भवन', आनन्द नगर, सीकर।

गुजरात – Mrs. Bimla Mandawewala C/o Shri N.P. Mandawewala, Jayant Society, JAMNAGAR. Mr. Sita Ram Mundra, Mehonder park, PARWAT DUMBHAL (Surat). Mr. Anish H. Kadri, Varshi Cottage, RAJKOT. M/s Malchand & Sons, Kota Safie Road, SURAT.

सदस्यता सम्बन्धी सूचना

अभी तक निरोगधाम पत्रिका की सदस्यता १ वर्ष, २ वर्ष, ३ वर्ष, ५ वर्ष और स्थायी सदस्यता- इन पांच प्रकार की विधियों द्वारा दी जाती थी लेकिन अब कुछ अपरिहार्य कारणों से सिर्फ़ वार्षिक एवं आजीवन सदस्यता ही जारी रखी जाएंगी, २, ३ तथा ५ वर्ष की सदस्यता देना बन्द किया जा रहा है। दि. १५.७.९१ के बाद २, ३ और ५ वर्ष के लिए भेजी गई सदस्यता-शुल्क राशि अस्वीकार कर वापिस लौटा दी जाएगी सो कृपया नोट करें।

दिनांक १५-११-९० से पत्रिका के मूल्य एवं सभी सदस्यता शुल्क दरों में वृद्धि कर दी गई थीं। *इसके बाद अभी तक भी कई ग्राहक पुरानी दरों पर ही शुल्क राशि भेज दिया करते हैं।* आजीवन सदस्यता शुल्क के रूप में कई सदस्यों के मनी आर्डर और ड्राफ्ट ३००) रु. की दर से आये पड़े हैं जिन्हें शेष १००) रु. भेजने के लिए *तत्काल सूचित कर दिया गया था पर अभी तक यह राशि प्राप्त नहीं हुई है* और प्रेषक को सदस्यता नहीं दी जा सकी है। *ऐसे सभी ग्राहकों से अनुरोध है कि या तो तुरन्त शेष १००) रु. भेजें या अपने ३००) रु. वापिस मंगा लें।*

- प्रबन्ध सम्पादक

महाराष्ट्र - श्री बृजपालजी चतुर्वेदी, 'बालचन्द निवास' पंचवटी, नासिक। श्री धीरजलालजी देवजी भाई पटेल, जयस्तम्भ चौक, अमरावती। श्रीमती विद्या देवी एच. अग्रवाल, अमरावती। Mr. Sunil N. Bhide, Satara Road PUNE. श्री भोले कृपा वाल्मीकि गुणाजी बोड़खे, सुभाष नगर, धुले। श्रीमती सारिका तिवारी, 'जानकी-अपार्टमेण्ट्स', कल्याण (ठाणे)। M/s Praveen Kumar Chandra Kant Sarda, ICHALKARANJI (Kolhapur). श्रीमती पूनम भौरे, लोनी रोड, लोनार (बुलढाणा)। श्री रमेश कुमारजी हीरालालजी शाक्य, सुरेन्द्र नगर, नागपुर। श्रीमती रुक्मणी देवी सेटिये, विद्यानगर ब्रह्मपुरी (चन्द्रपुर)। श्री जुगलकिशोरजी मणियार, इचलकरंजी (कोल्हापुर)। Mr. R.S. Sarda, Ganja Mahal NASIK. Mr. Shashikant Loya, BHAGUR (Nasik). श्री चन्द्रकान्तजी करवा, सुयोग सोसायटी, पुणे। Mr. Shri Niwas Baldeva, Amber Society, POONA. श्री राजेन्द्र बी. व्यास इचलकरंजी (कोल्हापुर)। श्रीमती पद्मा वी. भूतड़ा, अक्कलकोट रोड, सोलापुर। श्री एस.के. जैन, गांधी नगर, यवतमाल। श्री भोला दशरथजी तुरणकार कांद्री (नागपुर)। श्रीमती एस.आर. आफे, कुलकर्णी कालोनी, नासिक।

दक्षिण भारत - Mrs. Rekha S. Tapadia, Khuba plot, GULBARGA. Mr. Kailash Chand Mittal, R.S. Puram COIMBATORE. M/s Goverdhan Agencies, C.T. Street, BANGALORE. Mr. Prakash Chand Lunawat, C/o. Mahavir Jewellery Mart. VIJAYWADA.

सेना - Colonel H.M. Pant, Intelligence Corps C/o 56 APO. Commandant PRI Branch, Assam Rifles, C/o 99 APO. Commanding Officer, The dongra Regt. C/o 56 APO. Commanding Officer, H.Q. Coy. ASC C/o 56 APO, SGT. Bari S.A., SQN AF C/o 99 APO

म.प्र. - श्री एच.एल. आहूजा, 'निर्मल', बैतूल। श्री एस.के. जायसवाल, अनुपमा छविगृह, जगदलपुर (बस्तर)। श्री आर.के. खरे, अवर-सचिव, भोपाल। श्री आर.के. इन्दौरिया, कमला- निवास, भोपाल। श्री आर.सी. बंसल, गंज बासोदा (विदिशा) श्री रूपनारायणजी राठौर, नरवर (शिवपुरी)। श्री रविशंकरजी तिवारी, शिव टाकीज़, उमरिया (शहडोल)। Mr. R.K. Khede, Arera Colony BHOPAL. Mr. Sunit Kumar Jain, Raghunath Ganj KATNI. Mrs. Vidya Gautam W/o Mr. D.R. Gautam, REHTI (Sehore). Dr. P.C. Seth, MIG Duplex Arera Colony BHOPAL, श्री गौरवजी शर्मा S/o श्री आर.पी. शर्मा, महाराणा प्रताप नगर, भोपाल। श्री मृदुलजी शर्मा, S/o श्री वी.के. शर्मा, जानकी-सदन, गुना। कु. दिग्विजयसिंह जी, 'शक्ति निकेतन', आम खो, ग्वालियर। श्रीमती उषा देवी सिंघानिया, रवि नगर रायपुर। श्रीमती प्रमिला जैन, 'राज निकेतन', जगदलपुर (बस्तर)। श्री गौतमप्रसादजी सिंघानिया, बमनी बाज़ार (बिलासपुर) श्री दिलीप कुमारजी अग्रवाल साउथ एवेन्यु, रायपुर। The Assoiciate Director Research, JNKVV, Nimar Valley KHARGONE. श्री मोहम्मद फ़ज़लुद्दीन भुट्टो, ए.बी. रोड सेन्धवा (खरगोन).

इन्दौर - श्री अशोकजी गुप्ता, इन्दिरा गांधी नगर। श्रीमती उर्मिला गुप्ता, इन्दिरा गांधी नगर। श्री किरणेशकुमारजी गोयल, सुदामा नगर। Dr. M.S. Phapharia C/o Phapharia Nursing Home Khatiwala Tank.

विदेश - Mr. Kiran Sharma. Helgesens OSLO NORWAY.

(कुल योग - ३९६१ सदस्य)

आगामी शीत ऋतु अंक

दि. १५.१०.९१ को प्रकाशित होगा।

(पत्र गोष्ठी - पृष्ठ १०३ का शेषां
के पते पर पत्रिका मंगाएंगे तब तक हमारे
रजिस्टर्ड डाक से पत्रिका प्राप्त करते
स्थानान्तरण होने पर अपना पता बदलवा
सेना में बहुत आजीवन सदस्य बन चुके
बन ही रहे हैं पर *पहले आप यह सोचवि
कर लें कि आपका फ़ायदा किस में है*

☐ मेरा पत्र दिनांक १०-५-९१ सी.एस.
फार्मेसी बाबत आपको मिला और अपने
कार्यवाही की, उन्होंने १७-५-९१ को रजिस्टर्ड
पुस्तकें भेज दीं जो मुझे आज २१-५-९१ को
गई हैं इसके लिए आपको अनेकानेक धन्यवा
संस्था को मैंने दो पत्र दिये थे, उत्तर न मि
आपको कष्ट दिया और आपने यह कार्य क
इसके लिए आपको बहुत-बहुत धन्यवाद। इ
को ऐसा व्यवहार नहीं करना चाहिए।

- *प्रहलादनारायण मोदी,*

- संस्था का कोई दोष नहीं है। सं
से ढेर सारे पत्र व आर्डर प्राप्त हुआ करते
व्यस्तता बढ़ जाती है। ग्राहक को धैर्यपूर्वक
करनी चाहिए। *संस्था अच्छी न होती तो हम
उल्लेख पत्रिका में क्यों करते?* यह व्यवस्
अपने किसी लालच के कारण नहीं की है
इसलिए की है कि *पाठकों को दवा औ
उपलब्ध हो सकें।*

☐ निरोगधाम का प्रत्येक अंक एक से
एक होता है। इस पत्रिका के माध्यम से मैं
का खज़ाना पा लिया है। अब ज्यादा क्या लि
तो गागर में सागर समाने वाली बात है। इस
के अनुसार आचरण करने वाला इस धरती प
का सुख लूट सकता है। डॉ. श्रीमती साध
इण्टरव्यु बेमिसाल होते हैं। नशा छुड़ाने, दां
छुटकारा, चर्म रोग आदि जो विवरण उन्होंने
उसका जवाब नहीं। अगर वे बालों की सु
वृद्धि पर विवरण दे सकें तो उनकी मेहरबानी

- *सुभाष विश्नोई, धांगेर (*

☐ मैं गत वर्ष इस पत्रिका की आजीवन
बनी हूँ। बहुत समय से आपको पत्र लिख क
विचार सूचित करना चाहती रही हूँ पर लिख
इसका मुझे खेद है। यह पत्रिका मुझे बहुत
लगती है और जब-जब मुझे समय मिलता है
पढ़ती हूं। आशा करती हूँ कि निरोगधाम पत्रिका
श्रेष्ठ नीति और गौरवमयी परम्परा का निर्वाह क
देशवासियों को सन्मार्ग बनाती रहेगी और उचित
विहार एवं आचार-विचार का ज्ञान देकर स्व
निरोग जीवन जीने में अपना अमूल्य योग
रहेगी। निरोगधाम-परिवार एवं आपको हमारी
शुभकामनाएं।

*-श्रीमती तेजश्री देवी सिं
महाराज कुमार भानुप्रताप सिंहजी,*

- शुभकामनाओं के लिए हार्दिक ध

सम्पादक, प्रकाशक, मुद्रक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय द्वारा प्रभात किरण पब्लिकेशन्स प्रा.लि. से मुद्रित ■ टाइपसेटेड बाय : शिवा प्रिन्टोग्राफिक्स प्रा. लि., इन्दौर
■ निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड इन्दौर से प्रकाशित फोन (कार्यालय) ४६११११ ■ (निवास) ४६११४६ ■ (सम्पादक) ४६०२५०.

कृमिनाशक तम्बाकु से बना
डेन्टोबैक लगाइए और शान से मुस्कराइए !!

प्रधानाचार्य
जे० पी० मे० महा० इ० कालेज
वाराणसी

Dentobac
CREAMY SNUFF
Dentobac
CREAMY SNUFF
Dent
CREAM

दांतों की कमजोरी,
मसूढ़ोंकी सड़न
तथा मुखकी दुर्गन्ध
दूर कर दांतों व
मसूढ़ों को
निरोगी और मजबूत
रखता है !

डेन्टोबैक
क्रीमी स्नफ

उचित विधि
और मात्रा से
सेवन करने पर
तम्बाकु औषधि का
काम करता है वरना तम्बाकु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

उत्पादक:
पराग परफ्युम्स
सिहोर-३६४ २४०
(गुजरात)

DRISHTY-RAJKOT

अपने नगर में डेन्टोबैक न मिले तो कृपया उपरोक्त पते पर लिखें।
★ २५,५०,१०० और १५० ग्राम पेकिंग मे उपलब्ध

मूल्य दस रुपये ☐ वर्षा ऋतु अंक १९९१ ☐ रजि. नं. DM/70 पेपर 78 ☐ पो. रजि. नं. IDC/M

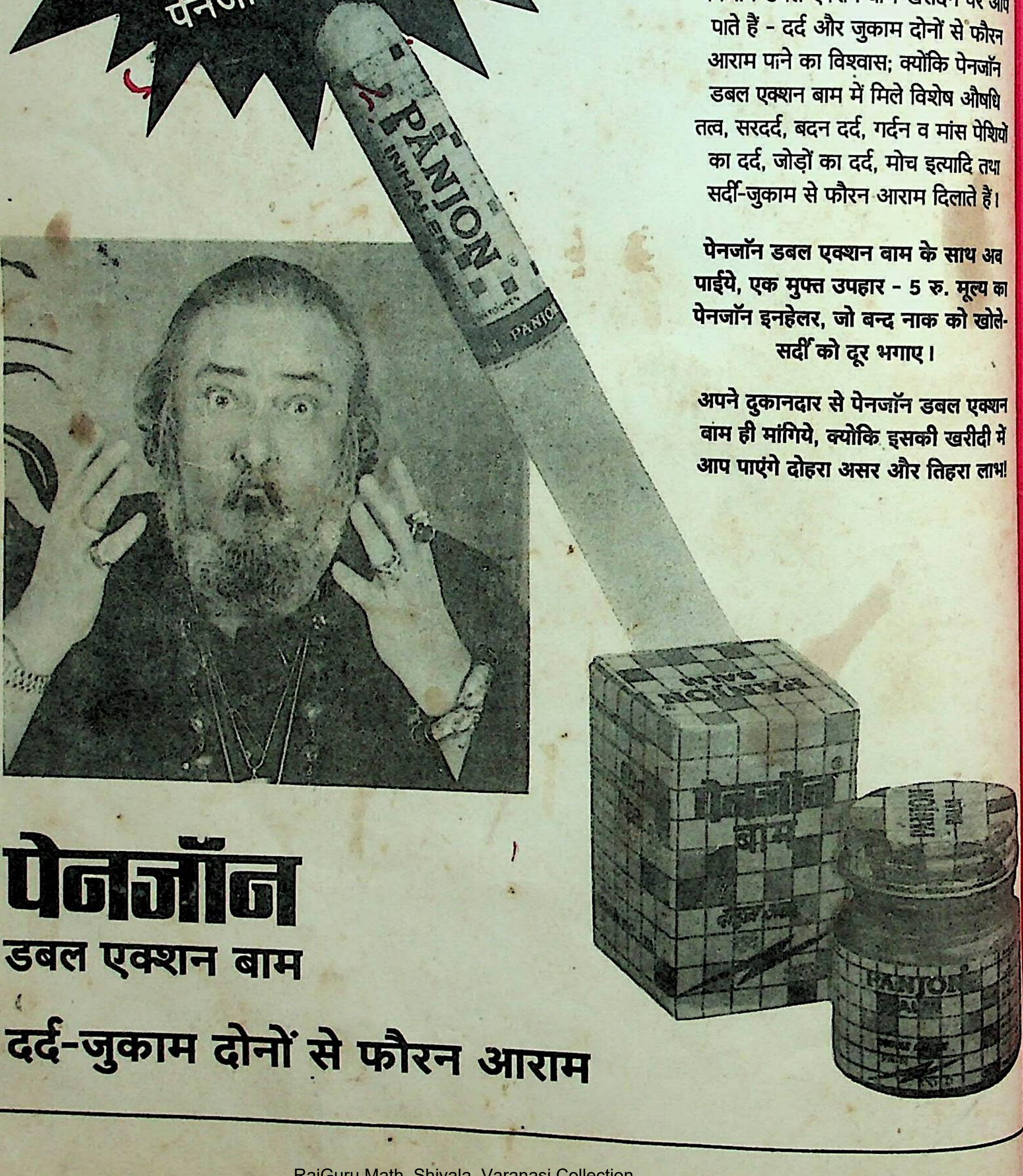
पेनजॉन
डबल एक्शन बा
का तीसरा लाभ

मुफ्त!
पेनजॉन डबल एक्शन बाम की प्रत्येक बोतल के साथ - पेनजॉन इनहेलर मुफ्त!

पेनजॉन डबल एक्शन बाम खरीदने पर आप पाते हैं - दर्द और जुकाम दोनों से फौरन आराम पाने का विश्वास; क्योंकि पेनजॉन डबल एक्शन बाम में मिले विशेष औषधि तत्व, सरदर्द, बदन दर्द, गर्दन व मांस पेशियों का दर्द, जोड़ों का दर्द, मोच इत्यादि तथा सर्दी-जुकाम से फौरन आराम दिलाते हैं।

पेनजॉन डबल एक्शन बाम के साथ अब पाईये, एक मुफ्त उपहार - 5 रु. मूल्य का पेनजॉन इनहेलर, जो बन्द नाक को खोले- सर्दी को दूर भगाए।

अपने दुकानदार से पेनजॉन डबल एक्शन बाम ही मांगिये, क्योंकि इसकी खरीदी में आप पाएंगे दोहरा असर और तिहरा लाभ!



पेनजॉन
डबल एक्शन बाम

दर्द-जुकाम दोनों से फौरन आराम

निरोगधाम

शीत ऋतु अंक ९१ वर्ष १३ विशेषांक ४

परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक बेजोड़ पारिवारिक पत्रिका

नर नारी विशेषांक

- ☐ शीत ऋतु में आहार विहार
- ☐ तम्बाकू के गुण दोष
- ☐ नारी रोग - हिस्टीरिया
- ☐ आपने पूछा है- उत्तर प्रस्तुत है
- ☐ रोग समस्या- समाधान प्रस्तुत है
- ☐ हमारा स्वास्थ्य और अष्ट-चक्र
- ☐ सावधान! कैंसर रोग से सतर्क रहें
- ☐ विभिन्न रोगों की स्वमूत्र-चिकित्सा
- ☐ छोटों के विषय में बड़ों से दो दो बातें
- ☐ सन्तुलित और सुडौल शरीर कैसे रखें
- ☐ स्त्री पुरुषों के लिए परीक्षित देहाती नुस्खे
- ☐ आयुर्वेदिक शब्दों के अर्थ एवं प्ररिभाषाएं
- ☐ कैंसर चिकित्सा के विषय में उपयोगी जानकारी
- ☐ इस घर को आग लग गई घर के चिराग़ से
- ☐ चुस्त-दुरुस्त देह रखने में योग का सहयोग
- ☐ बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक परीक्षित घरेलू नुस्खा
- ☐ नर-नारियों के लिए उपयोगी सफल सिद्ध चिकित्सा
- ☐ अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करें
- ☐ ज़रा ख्याल रखें
- ☐ नुस्खा-ए-सेहत
- ☐ हमारा स्वभाव
- ☐ परीक्षित प्रयोग
- ☐ गहरे पानी पैठ
- ☐ कठिन कार्य नहीं
- ☐ ज्ञान और अनुभव
- ☐ भाग्य और पुरुषार्थ
- ☐ आदतें कैसे बदलें
- ☐ आयुर्वेद के उपदेश
- ☐ मनुष्य के रूप में पशु
- ☐ इन्हें भी आज़माइए
- ☐ ग़लत राह के राही
- ☐ बलपुष्टिकारक पदार्थ
- ☐ अति वर्जित क्यों ?
- ☐ सायटिका की दवा
- ☐ मौसम का रोग - जुकाम
- ☐ ग़लती और अपराध

स्थायी स्तम्भ

- ☐ महिला जगत
- ☐ होमियोपैथी
- ☐ सत्संग सभा
- ☐ ऋतु चर्चा
- ☐ अध्यात्म
- ☐ पत्र गोष्ठी
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ आचार संहिता
- ☐ वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा)
- ☐ ज्ञान गंगा
- ☐ योग आसन

एवं

- ☐ बादाम
- ☐ आंवला
- ☐ संकल्प
- ☐ केला
- ☐ लौंग
- ☐ कर्म
- ☐ एलादि वटी
- ☐ पंचसम चूर्ण
- ☐ मुसली सफ़ेद
- ☐ चन्द्रप्रभा वटी
- ☐ त्रिफला चूर्ण
- ☐ योनि प्रक्षालन
- ☐ गोक्षुरादि चूर्ण
- ☐ हिस्टीरियानाशक चूर्ण
- ☐ नारी कल्याण पाक

आदि पर लेख, विचार-सूक्तियां एवं ढेर सारी उपयोगी सामग्री

द्वितीय संस्करण **मूल्य दस रुपये**

निरोगधाम के आवरण पृष्ठ की नकल से सावधान

गत ६० वर्षों से
निरंतर लोकप्रिय

स्वर्णपदक विजेता

TRANSWORLD TRADEFARE
GOLD MEDAL
SELECTION AWARD

जे.डी.
बिटको
काला दंत मंजन

जे.डी. बिटको काला दंत मंजन ऐसे गुणकारी द्रव्यों के मिश्रण से तैयार किया जाता है जो दांतों को स्वच्छ, चमकीला और सफेद रखता है।

नीलगिरी का तैल — कृमिनाश के लिए
कपूर का तैल — दुर्गन्ध नाश के लिए
पीपर मेन्ट — मुंह की ताज़गी के लिए

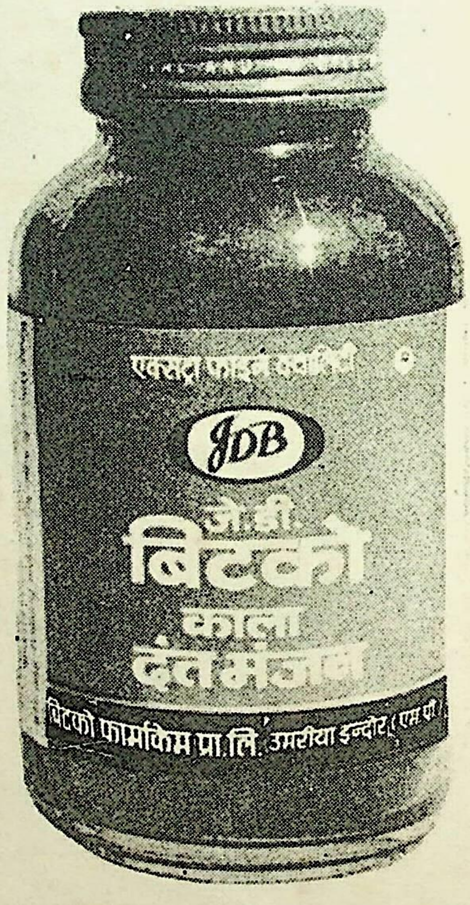
लाखों परिवारों का मनपसन्द
दन्तरक्षक काला दंत मंजन

पूछताछ के लिए कृपया इस पते पर पत्र लिखें :-

JDB

बिटको फार्माकिम प्रा.लि.
उमरिया (महु) जिला - इन्दौर म.प्र.

व्यापारिक पूछताछ आमन्त्रित है।


एक्सट्रा फाइन क्वालिटी
JDB
जे.डी.
बिटको
काला
दंत मंजन
बिटको फार्माकिम प्रा.लि. उमरिया इन्दौर (एम.पी.)

सब के लिए पढ़ने योग्य रोचक धारावाहिक

अनादि-अनन्त

क्या आपने
अनादि-अनन्त खरीद लिया?
प्रतियां सीमित हैं
कृपया शीघ्र खरीदिए।

एक विनम्र अनुरोध

प्रिय बहनो एवं बन्धुओं, सस्नेह नमस्ते

गत १२ वर्षों से निरोगधाम पत्रिका शारीरिक, मानसिक, वैचारिक एवं नैतिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए उपयोगी, सत्य-परक जानकारी सरल एवं रोचक शैली में प्रस्तुत करती आ रही है। मेरे इस प्रयास की सफलता से प्रेरित होकर मेरे अनुज ईश्वरदत्त पाण्डेय ने मानवीय, सामाजिक, बौद्धिक, व्यावहारिक, आर्थिक एवं नैतिक दृष्टि से समाज में स्वस्थ वातावरण बनाने में अपना योगदान देने का संकल्प कर 'अनादि-अनन्त' धारावाहिक उपन्यास का लेखन शुरू किया है। यह संयोग की ही वात है कि मैंने अपने जीवन के पांचवें दशक में मेडिकल व्यवसाय को छोड़ कर लेखन कार्य को अपनाया और मेरे अनुज भी जीवन के पांचवें दशक में ही इलेक्ट्रानिक-व्यवसाय को छोड़ कर लेखन-कार्य अपना रहे हैं। मैंने निरोगधाम में मानव के स्वास्थ्य को अपना केन्द्र बनाया है और इन्होंने 'अनादि-अनन्त' में मानव-समाज के स्वास्थ्य को अपना केन्द्र बनाया है जिसका उद्देश्य समस्त मानव-समाज को, विशेष कर अपने देशवासियों को परस्पर स्नेह, सहयोग, भाई-चारे और विकास करने की भावना से मिल-जुल कर रहने की प्रेरणा देना है ताकि समाज में हिंसा, द्वेष, कटुता, अलगाव, अत्याचार, अनैतिकता, अन्याय, भेदभाव आदि की बुराइयों में कमी हो और प्रेम, अहिंसा तथा सद्भाव पूर्ण वातावरण का निर्माण हो। आजकल आदर्श और उपदेश की बातें सुनना या पढ़ना आमतौर पर कम ही पसन्द किया जाता है, इस तथ्य को ध्यान में रख कर इस काल्पनिक उपन्यास की रचना शुरू की गई है। कड़वी दवा शुगर कोटिंग करके ही दी जा सकती है। 'अनादि-अनन्त' एक ऐसा ही सर्वथा मौलिक एवं अपूर्व प्रयोग है जिसमें रहस्यमय घटनाक्रम, अपराधी गतिविधियों, षडयन्त्रों के जाल, प्रेम-प्रसंग, उच्चकोटि की जासूसी, रोमांचकारी परिस्थितियों, हलके-फुलके हास्य-परिहास आदि के आवरण में देशवासियों को एकता, अखण्डता, भाइचारे और सद्भाव के साथ रह कर उन्नति करने और 'हम हिन्दुस्तानी' की भावना के साथ क्रान्तिकारी विचार-धारा को अपनाने की प्रेरणा दी जाती रहेगी। यह धारावाहिक, समस्त विश्व के उपन्यासों के इतिहास में, अपने ढंग का सर्वथा मौलिक और विलक्षण सामग्री प्रस्तुत करने वाला पहला उपन्यास सिद्ध होगा।

मेरे अनुज के अनुरोध पर मैंने इस धारावाहिक के कुछ विशेष प्रसंगों के संवाद लिखे है और थोड़ा संशोधन भी किया है इसलिए संवाद लेखक के रूप में मेरा नाम भी दिया गया है। निरोगधाम एवं जनकल्याण-प्रकाशन के कार्यालय एक ही भवन में हैं अतः दोनों कार्यालयों के पते एक समान हैं इसलिए एक महत्वपूर्ण और आवश्यक सूचना देना चाहता हूं कि ये दोनों संस्थाएं सर्वथा अलग-अलग हैं अतः पत्र या धनराशि भेजते समय इस विषय में ध्यान रखें और दोनों संस्थाओं से अलग-अलग सीधा सम्पर्क करें।

इतना विवरण देने के बाद मैं निरोगधाम के समस्त पाठक-पाठिकाओं से विनम्र अनुरोध करूंगा कि इस धारावाहिक 'अनादि-अनन्त' को एक बार अवश्य पढ़ें और पत्र द्वारा अपनी राय सूचित कर, इस प्रयास को भी निरोगधाम पत्रिका की तरह, अपना स्नेह, सहयोग और प्रोत्साहन प्रदान करने की कृपा करें। मेरा सुदृढ़ विश्वास है कि आप सब के सहयोग और मार्गदर्शन से 'अनादि-अनन्त' समाज के लिए कल्याणकारी सिद्ध होगा।

विनीत- प्रेमदत्त पाण्डेय

अनादि-अनन्त
प्रथम भाग
रहस्य
रोमांस
जासूसी
षडयन्त्र
मनोरंजन
हास्य-व्यंग
से भरपूर
सामाजिक
शिक्षाप्रद
रोचक
धारावाहिक

रहस्य, रोमांस, जासूसी षडयन्त्र मनोरंजन और हास्य व्यंग से भरपूर सामाजिक शिक्षाप्रद एवं रोचक धारावाहिक 'अनादि-अनन्त' का पहला भाग प्रकाशित हो चुका है एवं प्रमुख बुक स्टालों पर बिक्री के लिये उपलब्ध है। आपके निकटवर्ती बुक स्टाल से शीघ्र खरीदें। यदि न मिले तो मनी-आर्डर या ड्राफ्ट द्वारा एक प्रति का मूल्य १८ रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च ६) रु. जोड़ कर २४ रु. भेज कर मंगा लें। डाक विभाग ने वी.पी. की रियायती दर ३) रु. निरस्त कर दी है अतः पुस्तक अब वी.पी. द्वारा नहीं भेजी जाएगी।

अनादि-अनन्त

रोचक, शिक्षा प्रद, धारावाहिक कथा

विज्ञापन की जिस आय के बल पर हमने मूल्य में २) रु. की कमी की थी उन्हीं विज्ञापनों के कारण डाक-विभाग ने एक पुस्तक का डाक खर्च डेढ़ रु. की जगह तीन रुपये कर दिया है अतः इस पुस्तक का मूल्य हमें पुनः १८ रु. करने पर विवश होना पड़ा है। सूचनार्थ।

आदेश एवं धनादेश निम्नांकित पते पर भेजें

जनकल्याण प्रकाशन
११९, जावरा कम्पाउण्ड (पहला माला), इन्दौर- फोन ४६५१११

कब्ज-हर
KABJA-HAR
AYURVEDIC LAXATIVE

कब्ज एक रोग अनेक

बैद्यनाथ

कब्ज, अत्यन्त तकलीफ दायक रोग तो है ही, यह ऐसा रोग भी है, जिसका अगर समय पर उपचार न किया गया तो यह और भी कई रोगों का कारण बन सकता है- जैसे, बवासीर, बदबूदार साँस, आँखों की जलन, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन, चक्कर और एसीडिटी।

विश्वसनीय बैद्यनाथ आयुर्वेद

बैद्यनाथ

कब्ज-हर

कब्ज से राहत, सुबह की मुस्कराहट!

VITA-EX GOLD
ENRICHED WITH PURE GOLD

बैद्यनाथ

सोने की शक्ति से युक्त

बैद्यनाथ

विटा-एक्स

गोल्ड

१००% शुद्ध एवं असली औषधियां
केसर, अम्बर, शिलाजीत, मोती हींग, गोरोचन
इत्यादि प्राप्त करने के लिए सुप्रसिद्ध विश्वसनीय स्थान

शर्मा ब्रदर्स

'केसर हाउस' प्रीत नगर, जालन्धर-१४४ ००४
फोन - ७८३१७ तार - KUKI

कृपया पूंछताछ के लिए आज ही पत्र भेजें।

१००% असली व शुद्धता
हमारी प्रमुख विशेषता

दुर्गा ब्राण्ड केसर- आधा ग्राम, १ ग्राम, २ ग्राम और ५ ग्राम के प्लास्टिक पेकिंग में भी उपलब्ध।

रीठा शैम्पू
आँवला, शिकाकाई युक्त

देनाजी संस्थान का उत्पादन

बालों का झड़ना, कम उम्र में सफ़ेद होना, रूसी फ़ियास आदि रोगों को दूरकर सुन्दर, घना, काला, मुलायम तथा लम्बा बनाता है!

श्री गांधी आश्रम व नगर की प्रत्येक दुकान पर मिलता है

DENAJEE
देना जी
रीठा
शैम्पू
शिकाकाई
आंवला
युक्त
MADE IN INDIA
A Product of Denajee

मधुमेह?

शिवायु

मधुहारी

MADHUHARI

बहुप्रभावी उच्च रक्तशर्करा नियंत्रक
आयुर्वेदिक औषधियों का परिक्षित मिश्रण

टक द्रव्य : गुड़मार, करेला बीज, जामुन गुठली, गुडवेल, बिल्व पत्र, शिलाजीत, त्रिवंग भस्म आदि ।

गधर्म : 'मधुहारी आयुर्वेद की मधुमेह चिकित्सा में वर्णित उन बहुप्रभावी औषधियों का मिश्रण है, जिन का प्रयोग शताब्दियों सें वैद्यगण सफलता पूर्वक करते आ रहे है । नवीन परिक्षण द्वारा
शर्करा तथा मुत्रशर्करा को नियंत्रित करने में अति प्रभावी सिध्द हुई १० जडीबूटीयों, भस्मों का सन्तुलित, परीक्षित मिश्रण कर 'मधुहारी' योग निर्मित किया गया है । उच्च रक्तशर्करा की प्रारंभिक
वस्था के रोगी तथा सभी परहेज (डाइटकन्टरोल) करने पर भी जिनकी रक्तशर्करा नियंत्रित नही रहती उन रोगियों के लिए मधुहरी बहुत ही उपयुक्त है । यह योग नियमित लेने से रक्तशर्करा
मात्रा नही बढ़ती, साथ ही मधुमेह के कारण उपद्रव स्वरुप होनेवाले किडनी और नाडियों के विकारों को भी यह योग नियंत्रित रखता हैं ।

ड़मार जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, गुड़मार यानी मिठास को मारने वाला । यह एक वेहतरीन संस्थानिक रक्तशर्करा रोधक (सिस्टमिक हायपोग्लॉसीमिक) द्रव्य है । करेला बीज : अपने रस के
रण ज्यादा शक्कर को नियंत्रित करता है । जामुन गुठली : उच्च शर्करा को नियंत्रित कर बार बार पेशाब जाने की प्रवृत्ति को रोकता है । गुड़वेल : रसायन है, नाड़ियों को सुरक्षित रखता
। शिलाजीत : ताकत के साथ रक्त वाहिनियों की सुरक्षा प्रदान करता है एवं मेद (फेट) को कम कर शक्कर को बढ़ने से रोकता है । त्रिवंग भस्म पेनिक्रयाज और किडनी के कोंषो (सेल्स)
शक्ती और सुरक्षा दे कर शरीर की रोगप्रतिरोध क्षमता बढ़ाता है । इस प्रकार मधुमेह (डायब्रिटीज) की सभी विकृत्तियों को नियंत्रित करने में 'मधुहारी' उपयोगी है । इस मिश्रण को अधिक
नों तक लेना हानिरहित है ।

त्रा : २ - ३ ग्राम (लगभग एक छोटा चम्मच) प्रत्येक भोजन के दस मिनीट पूर्व कुनकुने पानी से साथ सुवह-शाम ।

पथ्य : (नही खाने योग्य) : सभी प्रकार के मीठे पदार्थ, मीठे फल, चावल, दही, आलू, मांस, मछली, मद्यपान सभी प्रकार के कंद इत्यादि । भोजन के बाद तुरंत सोना नही चाहिये ।
जन व सोने के बीच अंतर रहना आवश्यक है । **पथ्य : (खाने योग्य) :** करेला, चने फुटाने, जौ का आटा, नींबू, नरम मूली, विजयसार, बीजे का पानी, प्रातः भ्रमण, हलका व्यायाम योगासन आदि ।

पलब्धि : १२० ग्राम प्लास्टिक डिब्बे में ।

शेष नोट : बहुत दिनो से किसी तेज एन्टी डायबिटीक (मधुमेह नाशक) दवा या इन्स्युलीन पर अश्रित रोगियोंको इन औषधियोंका प्रयोग एकदम से बन्द नहीं करवाना है. अपितु 'मधुहारी'
नके साथ कुछ दिन ले कर धीरे धीरे उन औषधियोंकी मात्रा कम करते करते बन्द करवाना चाहिये । 'मधुहारी' रक्तशर्करा रोधक शक्ति को क्रमशः विकसित करता है ।

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक उत्पादन

पूर्णतः सुरक्षित. हानिरहित

शिवायु उत्पादन निम्न लिखित शहरो मे उपलब्ध है ।

मध्यप्रदेश
इंदोर, भोपाल, जबलपुर, रायपुर, रतलाम, मंदसोर, इटारसी, बिलासपुर, बैतुल, छिंदवाडा, सिवनी, राजनांदगाव, बालाघाट, शहडोल, रीवा, सतना, खंडवा, रायगढ, जगदलपुर, ग्वालियर, कटनी, सागर, उजैन. आमला, भिलाई, दुर्ग, जावरा, जावद, अंबिकापुर दमोह नीमच,

महाराष्ट्र
नागपुर, बम्बई चंद्रपुर, यवतमाळ, गोंदिया, वर्धा, अमरावती, आकोला, रिसोड, मलकापुर, आकोट, भुसावळ, जलगांव, धुलिया, मालेगांव, नांदेड, परभणी, नासिक, सोलापुर, सटाना, कारंजालाड.

दिल्ली
राजस्थान : अजमेर, जोधपुर, जयपुर, कोटा.
उत्तर प्रदेश : लखनऊ, कानपुर, इलाहाबाद.
उडीसा : ब्रजराजनगर.
वेस्ट बंगाल : कलकत्ता.
आन्ध्र प्रदेश हैद्राबाद

विशेष नोट
जिन शहरो मे वितरक नही है वहा पर कंपनी द्वारा वी.पी.पी. द्वारा भेजने की व्यवस्था की गई है । पत्र द्वारा संपर्क करें

शिवायु **शिव हर्बल रिसर्च लेबॉरेटरी प्रा. ली. सुभाष रोड, नागपूर - 440 018**
शिवायु मधुहारी की विस्तृत जानकारी हेतु निरोगधाम अप्रेल 91 ग्रीष्म ऋतु अंक के पृष्ठ क्र. 61 पर प्रकाशित लेख अवश्य पढे

NATVAR
R
JOKER
T
SEWING THREAD
HTF
THREAD BAL
HAL
DHAR
मालवा

सुप्रसिद्ध

हरीराम के धागे,
मज़बूती में सबसे आगे!

विभिन्न ब्राण्डों में उपलब्ध:
■ सुपर चेतक ■ हलधर ■ नटव
■ मालवा ■ जोकर ■ बल्ला ■ स्टा

सिलाई के लिये
हमेशा वापरिये।

हरीराम थ्रेड बाल फैक्ट्री.
सेल्स शॉप: 148, रानीपुरा इन्दौर फोन: 3747
फैक्ट्री: 24, पलसीकर कॉलोनी, इन्दौर फोन: 6083

ज्यादा से ज्यादा
लोग सालों से
च्यवनप्राश सुप्रीमका
सेवन करते हैं ।
सिर्फ.....
सेवनका तरीका
बदलता है ।

ऊंझा फार्मेसी

शीलाजीकी ही बात लो, अपने को प्रगति के प्रत्येक क्षेत्र में अ रखने वास्ते सबको च्यवनप्राश देती है ।

शीलाजी का राजु सुप्रीम को बीच भरकर सेन्डवीच बनाकर खाता है । राजु का सुबह-शाम नास्ता याने सुप्रीम सेन्डवीच स्कूल के लंच-बोक्ष में सुप्रीम ले जाता है ।

राजु पढ़ाई में तेज और खेलकू अव्वल रहता है । हैना सुप्रीम सेन्डवीच का कमाल ।

आप भी आज ही आजमाईये ।

लिज्जतदार सुप्रीम सेन्डवीच

।। स्वादमें श्रेष्ठ असरमें सर्वश्रेष्ठ

ऊंझा
च्यवनप्रा
सुप्रीम

१ किलो, ५०० व २५० ग्राम पेक में सर्वत्र

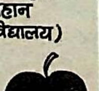
एक किलो च्यवनप्राश सुप्रीम के प्रत्येक पेक के साथ
१२ ग्राम पेकिंग वाली 'उंझा बाम' की एक शीशी
मुफ्त उपहार। स्टाक उपलब्ध रहने त

डॉ॰ गणेश नारायण चौहान द्वारा लिखित पुस्तकें

स्वस्थ रहने
का रहस्य
क्या खायें और क्यों
(भोजन के द्वारा चिकित्सा का व्यवहारिक रूप)
लेखक - डॉ॰ गणेश नारायण चौहान
(हौम्योपैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर)
पृष्ठ-300 मूल्य-25/-
आठवां संस्करण
मौसम के फलों, सब्जियों, मसालों आदि के सेवन से ही रोगों को दूर कर देने वाली और हर प्रकार की चिकित्सा में सहायक उक्त पुस्तक आज ही 15/- एडवांस भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ से मंगायें।

भोजन के द्वारा चिकित्सा
लेखक - डॉ॰ गणेश नारायण चौहान
(होम्योपैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय)
चौहदवाँ संशोधित परिवर्धित संस्करण
पृष्ठ 300 मूल्य 32/-
मौसम के फल, सब्जियां, मसाले आदि के उपयोग से अनेक रोगों की चिकित्सा स्वयं करें।
आज ही 20/- एडवान्स भेजकर उक्त पुस्तक वी॰ पी॰ पी॰ से मंगाये।

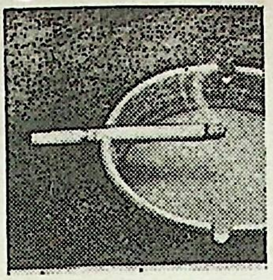
शक्तिवर्धक भोजन
ताकतवर व स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक भोजन एवं विशेष शक्तिप्रद भोजन की सम्पूर्ण जानकारी हेतु अत्यन्त उपयोगी पुस्तक
लेखक डॉ॰ गणेशनारायण चौहान
(हौम्यापैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय)
चौथा संस्करण
मूल्य 12·50 रुपये
आज ही एडवांस 10/- भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ द्वारा पुस्तक मंगायें।

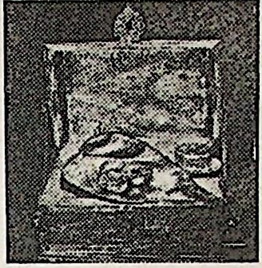


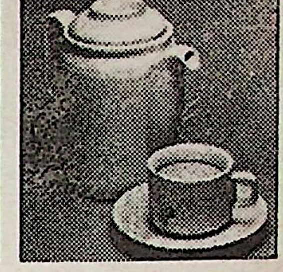
श्रीमती राजकुमारी गुप्ता द्वा
इनको भी आजमा
घरेलू प्रयोगों द्वारा गृहस्थी की अनेक वस्तुओं के उपयोग करके अपने घर को सँवारने की कला सीखने के अत्यन्त उपयोगी पुस्तक
लेखक - श्रीमती राजकुमारी गु
मूल्य 15 रू॰
5 रू॰ भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ से

नारायण प्रकाशन 213, राधादामोदर की गली, चौड़ा रास्ता, जयपुर

कुछ आदतों से दांतों पर दाग़-धब्बे पड़ जाते हैं

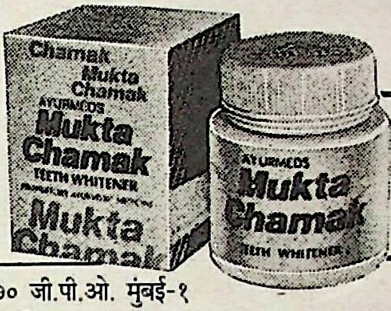






मुक्ता चमक की आदत उन्हें साफ़ कर देती है!

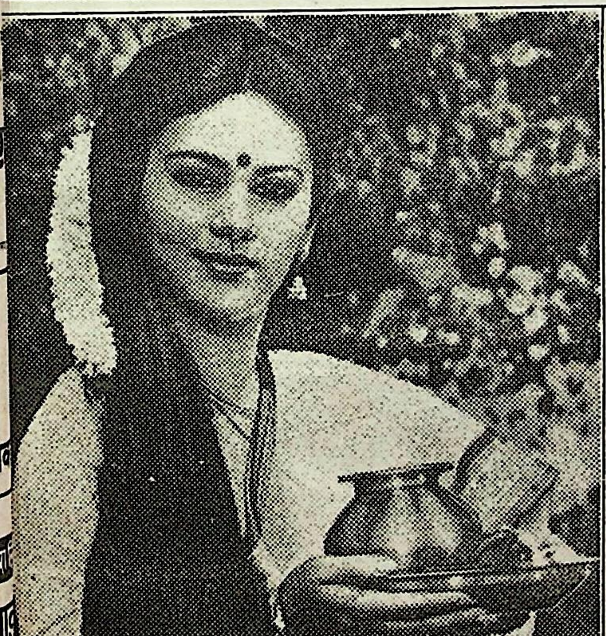
मुक्ता चमक आयुर्वेदिक विधि से तैयार किया गया एक अनोखा फार्मूला है जो बुरे से बुरे धब्बेदार और बदरंग दांतों को भी साफ़ कर देता है। बस, **मुक्ता चमक** का उपयोग पैक पर दिये गये निर्देशों के अनुसार कीजिए। आप देखेंगे कि पान खाने, सिगरेट पीने, या पान-मसाला खाने से दांतों पर पड़े दाग़-धब्बे धीरे-धीरे ग़ायब हो जायेंगे। और नज़र आयेंगे चमचमाते बेदाग़ दांत!


Chamak
Mukta Chamak
AYURMEDS
Mukta Chamak
TEETH WHITENER
Mukta Chamak
AYURMEDS
Mukta Chamak
TEETH WHITENER

जी हां, यह टूथपाउडर नहीं टीथ व्हाइटनर है!

पूछताछ के लिए कृपया लिखें- पानराम आयुमेंड प्रा.लि. पो.बा.नं. ८७० जी.पी.ओ. मुंबई-१

वितरक- डी. जे.शाह एण्ड संस १/६/६१९०, देवनगर करोलबाग नई दिल्ली ● कान्तिलाल आर.पारिख, ३७९, चांदनी चौक, दिल्ली ● लक्ष्मी मेडिकल हाल, यशवंत रोड चौराहा, इन्दौर ● व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स, इमली बाज़ार इन्दौर ● श्री कृष्ण आरोग्य मन्दिर, घोड़ा नक्कास, भोपाल ● राधा फार्मेसी, दौलत गंज, ग्वालियर ● जयन्त ट्रेडिंग कार्पो. राम देव मार्केट, रायपुर ● नरेश ब्रदर्स, गंजपारा, दुर्ग ● भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, चारबाग़, लखनऊ ● रामप्रसाद एण्ड संस, बिरहाना रोड, कानपुर ● कलन्धर प्रसाद एण्ड संस, नीची बाग, बनारस।



बालों को रखे सुन्दर-मुलायम रेशमसा
आयुर्वेदिक जड़ी बुटीयोंवाला सिल्केशा

सुन्दर बाल नारीके रंगरूप में चार-चांद लगाते है:

प्राचीन काल से भारत की नारीयां-शकुंतला, आम्रपाली, नूरजहाँ--सभी बालों को रेशमी मुलायम बनाये रखने के लिये जड़ी बुटीयोंका प्रयोग करती थीं.

सिल्केशा पारम्पारिक और समय की कसौटीपर खरी उतरी जड़ी बुटियों पर आधारित है. जिनसे बाल लम्बे, घने बने रहते हैं. और बालों की नैसर्गिक रुप से देखभाल भी करती हैं. सिल्केशा से बाल धोइये फिर देखिए वे कैसे चमकीले रेशमी बने रहते हैं! इस में न सोड़ा है न साबून और न ही तेज रसायन. सिल्केशामें जड़ीबुटियों की शुद्धता और कुदरती खूबियाँ कायम रहती है. क्यों कि यह पाउडर के स्वरूप में मिलता है.

अब भूल जाइये रासायनिक शैम्पू और हानिकारक साबूनों कों और हमेंशा सिल्केशा आयुर्वेदिक शैम्पू पाउडर का ही उपयोग करें.

व्यापारिक पूछताछ के लिये संपर्क कीजिये

जिनेन्द्र एन्टरप्राइजेस
२३८, हिरानदानी इंडस्ट्रियल एस्टेट
कांजूरमार्ग (प), बंबई-४०० ०७८
फोन ५८९६११

गुणकारी जड़ीबुटियों का भारतीय शैम्पू
Silkesha
सिल्केशा

सिल्केशा
आयुर्वेदिक
शैम्पू पाउडर

बालों का ख्याल करे... कुदरती देखभाल करे.

एक मान्यता प्राप्त औषधि

APEX 88490 HN R

"बच्चों की पढ़ाई
या सेहत का मामला हो
तो मैं समझौता
कभी नहीं करती..."

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर, जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं, अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती हैं. क़ीमती है न!"

अब १ किलो के आकर्षक
पॉलिजार में भी उपलब्ध.

क़ीमती ही सही झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/242

पाँच उंगलियाँ साथ मिले तो मुट्ठी कहलाए
उंगलियों की चुस्ती-फुर्ती मुट्ठी की जान बन जाए

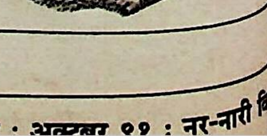
जैसे
झंडु पंचारिष्ट
पाचन शक्ति बढ़ाए,
तन्दुरुस्ती जगाए.

क्या आप जानते हैं कि ज़्यादातर बीमारियाँ हाज़मे की ख़रावी से शुरू होती हैं? उनके लक्षण भले ही अलग-अलग हों लेकिन उनका मूल कारण एक ही होता है.
कमज़ोर हाज़मा. ख़राब तन्दुरुस्ती. तो सुनिए!
झंडु पंचारिष्ट. पांच गुणों वाला पाचक टॉनिक. आपके हाथ की उंगलियों की तरह झंडु पंचारिष्ट भी है आपकी पाचनक्रिया सुधारने का सुरक्षित व असरदार उपाय. चाहे वो बदहज़मी हो, ज़्यादा खाने की तकलीफ़ या गैस, वायुरोग या फिर हल्के जुलाब की ज़रूरत या भूख बढ़ाने का सवाल - झंडु पंचारिष्ट आपकी इन पाचन समस्याओं का समाधान है. और फिर यह केवल लक्षण विशेष के लिए ही असरकारक नहीं है. ५ उंगलियों के अलग अलग इस्तेमाल की अपेक्षा ज़्यादा प्रभावशाली मुट्ठी की तरह ही झंडु पंचारिष्ट में वे आयुर्वेदिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर आपकी पूरी पाचन क्रिया को सुधारते और उसे स्वस्थ बनाते हैं.
झंडु पंचारिष्ट का नियमित इस्तेमाल कीजिए कुछ ही दिनों में आप जान जाएंगे कि आ सेहतमंद हो रहे हैं.
याद रखिए, अच्छा हाज़मा याने अच्छी तन्दुरुस्ती!
और फिर जान है तो जहान है!

४५० मिली.
और
२०० मिली.
में उपलब्ध.

AYURVEDIC MEDICINE
450 ml
ZANDU PANCHARISHTA
झंडु पंचारिष्ट

झंडु पंचारि
पाँच गुणोंवाला पाचक टॉ



CLARION/B/ZP/20/242

सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्।।

किसी भी वाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर होगा

निरोगधाम

पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

Member of A.B.C.

अक्टूबर ९१

वर्ष १३ अंक ४ क्रमांक ५७

शीत ऋतु अंक

द्वितीय संस्करण

प्रधान सम्पादक
रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रबन्ध सम्पादक
अशोक कुमार पाण्डेय

सह. सम्पादिका
मधु चन्द्रिका पाण्डेय

साज सज्जा - रवि व्यास

सदस्यता शुल्क

एक प्रति का मू. १०) रु., वार्षिक ४०) रु. आजीवन सदस्यता ४०० रु.

सूचना - आजीवन सदस्यता शुल्क राशि प्राप्त होने पर आगामी अंक से प्रदान की जाती है, पिछले अंक से नहीं।

म.प्र. शासन द्वारा
प्रान्त की जनपद एवं ग्राम पंचायतों के लिए स्वीकृत

सदस्यता शुल्क मनी आर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। मनीआर्डर फार्म के कूपन पर *अपना पूरा नाम-पता, पोस्ट-ऑफिस, जिला और प्रान्त का नाम अवश्य लिखें।* यह सन्देश भी अवश्य ही लिखें कि आप वर्ष के *किस अंक से सदस्य बनना चाहते हैं।* पत्रिका की प्रति साधारण डाक से (Book Post) द्वारा ही भेजी जाएगी क्योंकि *डाक-विभाग ने रियायती दर पर रजिस्टर्ड वी.पी. लेना बन्द कर दिया है* अतः २=०० रु. के स्थान पर ८=०० रु. की वी.पी. से ही पत्रिका भेजी जा सकेगी। ऐसी स्थिति में *२ रु. की वी.पी. से पत्रिका भेजने की पद्धति दिनांक १५-९-९१ से बन्द कर दी गई है।* जो सदस्य रजिस्टर्ड डाक से ही पत्रिका मंगाना पसन्द करें वे एक प्रति के लिए रजि. डाक खर्च ६ रु. की दर से *शुल्क राशि के साथ ही रजि. डाक खर्च राशि जोड़ कर भेज दें।*

इन्दौर से बाहर केश होने वाला चेक न भेजें

निरोगधाम में प्रकाशित किसी भी रचना को अनुमति लिये बिना, आंशिक या सम्पूर्ण रूप से या फेरबदल करके कोई प्रकाशित न करे। किसी भी रचना को प्रकाशित करने से पूर्व निरोगधाम से अनुमति लेना अनिवार्य है।

निरोगधाम

११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१
फोन- कार्यालय- ४६१९९१ ■ निवास- ४६०२५० ■ सम्पादक- ४६१९४६

इस अंक में

■ अमरवाणी

दीर्घ स्वस्थ सुखी जीवन ११
श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत ११
जैसी उसकी मर्ज़ी ११

■ ऋतु चर्या

शीत ऋतु में आहार-विहार १२

■ उचित आहार और विहार

ज़रा ख्याल रखें १३
रोग का पूर्वाश्रय २६
इलाज से बचाव श्रेष्ठ ७१
डॉक्टर का उपयोग ७१

■ मौसम की चीज़

बादाम १५
बलपुष्टिकारक पदार्थ ८०

■ आयुर्वेद

मूसली सफ़ेद २२
चन्द्रप्रभा वटी २३
आयुर्वेद के उपदेश २५
आयुर्वेदिक शब्दों के अर्थ और परिभाषाएं ६७
एलादि वटी ७५
अनेक गुणों से युक्त त्रिफला चूर्ण ७७
गोक्षुरादि चूर्ण ७७
पंचसम चूर्ण ९५

■ स्वास्थ्य रक्षा

तम्बाकू के गुण दोष १७
अवयस्कों के लिए धूम्रपान वर्जित १८
नुस्खा-ए-सेहत (कविता) १९
मन मन्दिर २१
अतियोग, अयोग और मिथ्या योग २५
सावधान! कैंसर रोग से सतर्क रहें !! ४३
हमारा स्वास्थ्य और अष्ट चक्र ५३

■ रोग निदान और चिकित्सा

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा) २७
कैंसर चिकित्सा के विषय में उपयोगी जानकारी ४३
विभिन्न रोगों की स्वमूत्र चिकित्सा ५६
बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक परीक्षित घरेलू नुस्खा ५७
मौसम का रोग - जुकाम ५८
नर-नारियों के लिए उपयोगी सफल सिद्ध चिकित्सा ५९
रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है ९४

■ किशोर जगत

अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करें ८१
गहरे पानी पैठ ८३

■ महिला जगत

नारी कल्याण पाक ७३
योनि प्रक्षालन ७४
सात्विक एवं स्वादिष्ट व्यंजन विधियां ८५
स्वादिष्ट आंवला ८५
रसोई घर से - लौंग ८७
रूप श्रृंगार- सन्तुलित और सुडौल शरीर कैसे रखें ८८
नारी रोग - हिस्टीरिया ८९
हिस्टीरियानाशक चूर्ण ८९

■ **आचार संहिता**
आदतें कैसे बदलें ३९
हमारा स्वभाव ३९

■ **इन्हें भी आज़माइए**
बलवीर्यवर्द्धक घरेलू नुस्खे ६८

■ **सत्संग सभा**
छोटों के विषय में बड़ों से दो-दो बातें ७९
इस घर को आग लग गई घर के चिराग़ से ९०

■ **गांव चौपाल**
स्त्री-पुरुषों के लिए परीक्षित देहाती नुस्खे ७५
केला ७६

■ **मनोविज्ञान**
शिक्षाप्रद नीति वचन ४५
दुःख की जड़ ६१

■ **अध्यात्म**
स्वास्थ्य रक्षा (वेदवाणी) ९५
सर्व व्यापी परमात्मा (गीता सन्देश) ९७
कर्म गति (जिन वाणी) ९९
माता पिता का आदर करें (कलाम ए पाक) १००
परमात्मा की कृपा (गुरुवाणी) १०२

■ **योग**
चुस्त-दुरुस्त देह रखने में योग का सहयोग ९१

■ **होमियोपैथी**
सायटिका की दवा ९३
परीक्षित प्रयोग ९३

■ **ज्ञान-गंगा**
आपने पूछा है - उत्तर प्रस्तुत है ९७

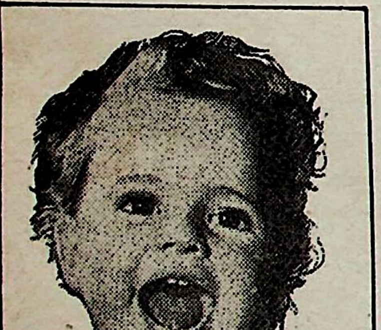
■ **पत्र गोष्ठी**
आपका कृपा-पत्र मिला, हार्दिक धन्यवाद

■ **सम्पादकीय**
आवश्यक सूचनाएं
पुराने उपलब्ध अंक
तीनों संस्थाएं अलग-अलग हैं
यौन समस्याओं का निश्चित समाधान
पाठिकाओं के लिए विशेषांक
कृपया सलाह दीजिए कि क्या किया जाए
अपनी बात
नये आजीवन सदस्य

■ **पुराने अंकों से**
वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र
आदतें कैसे बदलें

■ **बोध कथाएं**
उलटी दलील- १७ ■ मन की ग्रन्थि- २९ ■ तर्क और विवेक-
अभ्यास का कमाल-४१ ■ आपस की फूट-४२ ■

■ **विविध सामग्री**
त्रिगुण और बुद्धि- १२ ■ ग़लती और अपराध- १४ ■ हमारा अज्ञा
■ ज्ञान और अनुभव- १६ ■ संकल्प- १६ ■ फूल और गन्ध-
भाग्य और पुरुषार्थ- २७ ■ विचार, विचार का प्रभाव- ३२ ■
और विवेक, विचार एवं यौन- ३३ ■ विचार की शक्ति, संकल्प-
न्यूट्रल- ३६ ■ सन्ध्या- ३७ ■ विभिन्न सन्ध्याकाल- ३८ ■
बुद्धिमान, नष्ट- ४० ■ कर्म का बन्धन- ४४ ■ मनुष्य रूप में प
■ ज्ञान अनन्त है- ४८ ■ मधुर वाणी- ४९ ■ होमियोपैथिक दवा
करने के नियम- ५९ ■ अति वर्जित क्यों- ६० ■ चंचल बुद्धि-
स्थित प्रज्ञ- ६३ ■ कठिन कार्य नहीं- ६४ ■ हमारी भूल- ६५ ■
राह के राही-८१ ■ कर्म-८३ ■ ज्ञान सदज्ञान विवेक, ज्ञान और



तीन पीढ़ियों से
मशहूर

डॉक्टर वडनेरे
ग्राईप वाटर एवं
टीथिंग सायरप

बच्चों के लिये 70 वर्षों से प्रचलित आदर्श टॉनिक
जन्म से ही दीजिए क्योंकि

ग्राईप वॉटर

शिशुओं की सुस्ती भगाकर चंचलता प्रदान करता है। पेट की वायु और गड़बड़ी, बदहजमी, अफ़ार आदि सब ठीक करता है और शिशुओं को स्वस्थ रखता है। इसके प्रयोग से शिशु स्वस्थ रहेगा और माताओं को शिशुओं से होने वाली परेशानियों से छुटकारा मिलेगा।

टीथिंग सायरप

शिशु जब 3-4 माह का होता है, तब उसके मसूड़े सख्त होने लगते हैं। यह शिशु के दाँत निकलने के लक्षण हैं। शिशु की इस बढ़ती अवस्था में उन्हें हरे-पीले दस्त लगते हैं, आँखें दुखने लगती हैं, लार गिरती है, उल्टी होती है और बुखार भी आ जाता है। बस यही समय है, **आपके शिशु को टीथिंग सायरप देने का।** वह पूर्ण स्वस्थ होकर दिन-प्रतिदिन बढता जाएगा।

कंपनी को पंजाब, बिहार, यू.पी., जम्मू-काश्मीर एवं बंगाल में वितरक नियुक्त करना है। पूर्ण विवरण सहित सम्पर्क करें।

हमारी अन्य नई, गुणकारी एलोपैथिक औषधियाँ-
■ **डॉ. वडनेरे एक्सपेक्टोरेण्ट** - सब प्रकार की खांसी के लिए
■ **डॉ. वडनेरे एण्टासिड** - एसिडिटी से होने वाली पेट की जलन को तुरन्त दूर करने वाली मीठी दवा
■ **डॉ. वडनेरे कोट्रायमोक्साज़ोल सस्पेंशन पेडियाट्रिक** - बच्चों के लिये गुणकारी एन्टीबेक्टीरियल
■ **डॉ. वडनेरे पेरासिटामोल सायरप** - बुखार से तुरन्त राहत पाने के लिए

निर्माता : **वडनेरे केमिकल वर्क्स** 8/1, ओल्ड पलासिया, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 492401

दीर्घ स्वस्थ सुखी जीवन

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत्ँ समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।।

इस संसार में करने योग्य शुभ कर्मों को निष्काम भाव से करता हुआ मनुष्य १०० वर्ष तक दीर्घ जीवन जीने की कामना करे और न करने योग्य अशुभ कर्मों से दूर रहे तो ऐसा मनुष्य कर्म करता हुआ भी सुख-दुःख आदि कर्म-फल के बन्धन में लिप्त नहीं होता।

भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः भद्रंपश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँ सस्तनूभिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः।।

हम कानों से शुभ सुनें, सत्य सुनें, हम आंखों से अच्छा और कल्याणकारी देखें। शरीर के अंग-प्रत्यंग स्वस्थ व सुदृढ़ रख कर भद्र मनुष्यों के लिए हितकारी आचरण करने वाली आयु को प्राप्त करें (अच्छा आचरण कर स्वस्थ एवं सुखी जीवन प्राप्त करें।)

- यजुर्वेद

धृतिः क्षमादमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्म लक्षणम्।।

धैर्य, क्षमा, मन पर नियन्त्रण, चोरी न करना, तन-मन की पवित्रता, इन्द्रियनिग्रह, बुद्धि, विद्या, सत्य का पालन और क्रोध न करना- यह दस लक्षण धर्म के हैं। (इनको धारण करना धर्म है और धर्म का पालन करने से जीवन स्वस्थ, सुखी और दीर्घायु होता है।)

- मनु स्मृति

जातस्य हि ध्रुवो मृत्यु ध्रुवं जन्म मृतस्य च।
तस्माद परिहार्येऽर्थे न त्वंशोचितुमर्हसि।।

जो जन्मा है उसकी मृत्यु निश्चित है और जो मर चुका है उसका जन्म निश्चित है। यह नियम अपरिहार्य है यानी इसे टाला नहीं जा सकता ऐसा विचार कर मनुष्य को इसका शोक नहीं करना चाहिए।

- श्रीमद्भगवद्गीता

न जायते म्रियते वा विपश्चिन्नायं कुतश्चिन्न बभूव कश्चित्। अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे।।

यह चेतन जीवात्मा न उत्पन्न होता है, न मरता है, न यह किसी कारण से उत्पन्न हुआ है, न पहले कभी भी हुआ था। यह अजन्मा है, नित्य है, निरन्तर है, पुरातन है और शरीर के मरने पर भी यह नहीं मरता।

- कठोपनिषद

धन लभते दानेन मौनेनाज्ञां विशाम्पते।
उप भोगांश्च तपसा ब्रह्मचर्येण जीवितम्।।

दान से धन मिलता है, मौन से दूसरों से आज्ञापालन कराने की शक्ति प्राप्त होती है, तप से नाना प्रकार के उपभोग प्राप्त होते हैं और ब्रह्मचर्य पालन से दीर्घ-जीवन प्राप्त होता है। (ब्रह्मचर्य का पालन करने का अर्थ इन्द्रिय-निग्रह करना है।)

- महाभारत अनु.

जैसी उसकी मर्ज़ी

आदि सचु जुगादि सचु। है भी सचु नानक होसी भी सचु ।।१।।
सोचै सोचि न होवई जे सोची लखवार। चुपै चुप न होवई जे लाइ रहा लिवतार।
भुखिआ भुख न उतरी जे बंना पुरीआ भार। सहस सिआणपा लख होहि त इक न चलै नालि।
किव सचिआरा होईऐ किव कूड़ै तुटै पालि। हुकमि रजाई चलणा नानक लिखिआ नालि।।

- श्री जपुजी साहिब

सोच-सोच कर हम कितना ही सोच-विचार करें पर उसे नहीं सोच सकते, यदि हम चुप हो कर ध्यान करें या मौन धारण कर लें तो भी उसको उपलब्ध नहीं हो सकते। पूड़ियों के पहाड़ बना लेने पर भी यह भूख खत्म नहीं होती, संसार की कोई भी चीज़ इस भूख को, तृष्णा को बुझा नहीं सकती। किस तरह सच का दर्शन हो और झूठ का परदा हटे? गुरु नानकदेवजी महाराज कहते हैं कि उसके हुक्म, उसकी मर्ज़ी के अनुसार चलने से, जैसा उसने लिख दिया है उसके अनुसार चलने से ही ऐसा हो सकता है।

टिप्पणी - गुरु नानकदेवजी महाराज ईश्वर की महिमा का बखान करते हुए मनुष्य-मात्र को उपदेश दे रहे हैं कि उसे प्रभु की मर्ज़ी के साथ राज़ी रहना चाहिए।

श्री सत्य साई बाबा वचनामृत

सच्चाई एक ऐसी चीज़ है जिसकी प्रशंसा तो की जाती है पर इसे पसन्द नहीं किया जाता, ग्रहण नहीं किया जाता जबकि असत्य को पसन्द ही नहीं, ग्रहण भी मज़े के साथ कर लिया जाता है। तारीफ़ भले ही अच्छाई की करते हों, पर अमल में बुराई को ही लेते हैं। दूध दही सस्ते होते हैं स्वास्थ्य के लिए गुणकारी भी होते हैं फिर भी इन्हें छोड़ कर लोग महंगी क़ीमत की शराब और मादक वस्तुओं का सेवन करते हैं। ऐसा प्रायः सब जगह होता देखा जा सकता है। खासतौर पर आधुनिक भौतिकवादी सम्पन्न परिवारों में। समय आंधी की गति से भाग रहा है और हमारा जीवन बर्फ के टुकड़े की तरह पिघल कर समाप्त होता जा रहा है। हमारा जीवन, इसका उद्देश्य और उपयोग जाने बिना ही, केवल इन्द्रियों की वासनाओं में उलझ कर ही यदि समाप्त हो गया तो हमारा मनुष्य योनि में आना ही व्यर्थ हो जाएगा। हम क्रोध, वासना, लोभ और मोह के जंजाल में उलझ कर अपना सही रास्ता भूल जाएंगे। आज का मनुष्य इसी जंजाल में फंस कर सन्मार्ग से भटकता जा रहा है।

-साई अवतार प्रथम खण्ड-९८

जं कीरइ परिरखखा, णिच्चं मरण-भय भीरु-जीवाणं।
तं जाण अभय दाणं, सिंहामणिं सव्वदाणाणं।।

मृत्यु के भय से भयभीत जीवों की रक्षा करना ही अभयदान है। यह अभय-दान सब दानों का शिरोमणि है। (क्योंकि किसी को जीवन दान देना सबसे बड़ा दान होता है।)

- समण सुत्तं

धम्मपीती सुखं सेति विप्पसन्नेन चेतसा।
अरियप्पवेदिते धम्मे सदा रमति पण्डितो।।

धर्म-रस का पान करने वाला ज्ञानी-चित्त युक्त मनुष्य सुखपूर्वक सोता है। उत्तम धर्म का ज्ञाता सर्वदा आनन्दमय जीवन जीता है।

- धम्मपद

"और अपने रब की अिबादत क़रो यहां तक कि तुम्हारे पास यक़ीनी चीज़ आ जाए (यानी मौत) ■ और अपने रब के नाम को याद करो और मुन्क़तअ (एकनिष्ठ) हो जाओ उसी की तरफ़ उसी के होकर ■ जिसने एक ज़र्रः (कण) के बराबर भी नेकी की तो वह उसको पाएगा ■ जो भले काम तुम्हारे नफ्स (इन्द्रियां) आगे भेजेंगे उसको अल्लाह के यहां बेहतर पाओगे और अज्र में बड़ा है ■ और जो भले काम करोगे पस अल्लाह उसको जानने वाला है ■ क्या हमने तुम्हें ऐसी उम्र नहीं दी कि जिसको नसीहत हासिल करना हो वह नसीहत हासिल कर ले और आया तुम्हारे पास डराने वाला (यानी बुढ़ापा)।

- क़ुर्आन शरीफ़

ऋतु चर्चा

शीत ऋतु में आहार-विहार

□ **अशोक कुमार पाण्डेय**
बी.कॉम., आयुर्वेद रत्न

स्वस्थ और निरोग रहने के लिए ऋतु के अनुकूल आहार-विहार का पालन और प्रतिकूल आहार-विहार का त्याग रखना आवश्यक होता है। इस स्तम्भ में ऋतु सम्बन्धी आहार-विहार के विषय में उचित और हितकारी मार्गदर्शन धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है।

निरोगधाम के पुराने व नियमित पाठक ऋतु चर्चा विषयक विवरण गत अंकों में पढ़ते ही आ रहे हैं पर नये पाठकों के लिए यह चर्चा जारी रखना आवश्यक है। जो गत अंकों में शीतकाल के विषय में चर्चा पढ़ चुके हैं ***वे इसे 'रिवीजन' मान कर फिर से याद ताज़ा कर लें ताकि भूली बिसरी बातें फिर खयाल में आ जाएं।*** वह कहावत तो आपने सुनी होगी न?- ***याद है तो आबाद है, भूल गया तो बरबाद है!*** और हमारी याददाश्त के क्या कहने? समय तो गुज़रता जाता है और हम बड़े-बड़े हादसों को भुला देते हैं, शिक्षा व उपदेश की बातों को भुला देते हैं। वही मसल होती है कि ***आगे पाठ, पीछे सपाट!***

खान-पान और रहन-सहन की दृष्टि से ग्रीष्म ऋतु को ग़रीबों और बेसहारा लोगों की ऋतु और शीत ऋतु को अमीरों की ऋतु कहा जाए तो ग़लत न होगा क्योंकि जहां ग्रीष्म ऋतु अपने प्रभाव से हमारे शरीर और स्वास्थ्य को हीन करके ***हमें शरीर व स्वास्थ्य की दृष्टि से ग़रीब बनाती है*** वहीं शीत ऋतु इनकी वृद्धि करके हमें सम्पन्न और बलवान बनाती है यानी ***स्वास्थ्य के मामले में अमीर बनाती है।*** अच्छे क़ीमती वस्त्र पहनना, अच्छे क़ीमती और पौष्टिक पदार्थों को खाकर हजम करना शीत ऋतु में ही सम्भव है जबकि ग्रीष्म काल में कम वस्त्र पहनना और कम खाना, सादा व हलका आहार लेना ज़रूरी होता है। गरमी में पहनने और ओढ़ने बिछाने के लिए भारी भरकम कपड़ों की ज़रूरत नहीं होती जबकि शीत ऋतु में इनका होना ज़रूरी होता है, इसी तरह गरमी में भारी, स्निग्ध, पौष्टिक और बलवीर्यवर्द्धक द्रव्यों को सेवन करना अनावश्यक ही नहीं बल्कि हानिकारक भी होता है ***जबकि शीतकाल में इनका होना आवश्यक, और न होना हानिकारक होता है।*** इसे ज़रा समझें।

आयुर्वेद ने एक महत्वपूर्ण बात कही है-

देहोष्माणो विशन्तोऽन्त्रः शीतेशीतानिलाहताः।
जठरे पिण्डितोष्माणं प्रबलं कुर्वतेऽनलम्।।
- अष्टांग संग्रह सूत्र.

इस शीत ऋतु में शरीर की ऊष्मा, वातावरण में व्याप्त शीत के प्रकोप एवं शीतल वायु के स्पर्श से शरीर के अन्दर ही रुक कर बढ़ती होती है। इस ऊष्मा की उष्णता उदर जठराग्नि को बढ़ा कर प्रबल बनाती स्वस्थ और बलवान व्यक्ति के पाचन बल बढ़ता है और वह भारी द्रव्य मात्रा में लिये गये आहार को पचाने में जाता है। यही बात चरक संहिता तथा में भी कही गई है।

यह कारण है शीत ऋतु में पाचन-शक्ति को बढ़ाने का। अब यहां ख्याल में लेनी होगी कि यदि शीत ऋतु में के प्रबल होने पर उचित और पर्याप्त हितकारी एवं पौष्टिक आहार का सेवन गया ***तो हमारे उदर एवं पाचन-संस्थान ही दशा होगी*** जैसी तेज़ आंच पर रखे पात्र में कोई पदार्थ न डाला जाए तो उस पात्र खाली बर्तन आग पर रखे-रखे जल कर जाएगा।

जैसे दिन में जब भोजन का समय जम कर भूख लगे तब यदि कामकाज रह कर हम भोजन न करें तो पाचक रस की प्रखर उष्णता से, जल कर भस्म जिससे भूख मर जाएगी, उसी प्रकार प्रभाव से हमारी जठराग्नि तेज़ और प्रबल काल में ठीक वक्त पर उचित मात्रा में गुणों से युक्त द्रव्यों का सेवन नहीं किया हमारे शरीर की धातुएं ही जल कर शरीर और कृश (दुबला) करने लगती हैं। तक भूख सहने या कम मात्रा में खाने विवश प्राणियों का शरीर इसी कारण और कमज़ोर होने लगता है।

बस, यही एक खास मुद्दा है पूरी ऋतुचर्चा निर्भर है। ***शीत ऋतु में अवहेलना करने से पूरे वर्ष तक इसके को भोगना पड़ेगा इस बात को आप ख्याल में ले लें।*** आयुर्वेद ने भी ऐसी दी है-

स यदा नेन्धनं युक्तं लभते देहजं
रसं हिनस्त्यतो वायु:शीत:शीते प्रकुप्य
- चरक संहिता

अर्थात् अग्नि के प्रबल होने पर बल के अनुसार ईंधन यानी भारी व पौष्टिक शरीर को नहीं मिलता तब यह जठराग्नि उत्पन्न होने वाली पहली धातु 'रस' को करने लगती है और वात कुपित होने

आपने सुना या देखा होगा कि दिनों में गठिया एवं वातजन्य व्याधियों का कष्ट बढ़ जाता है, जोड़ों में दर्द होने पुरानी चोट खाये अंग में पीड़ा होने लगती होने का कारण ही ऊपर के श्लोक में बताया

त्रिगुण और बुद्धि

प्रकृति के तीन गुण हैं- सत, रज और तम। हमारी बुद्धि इन गुणों से प्रभावित और ग्रस्त रहती है। जो व्यक्ति माया के प्रपंच से अलिप्त रह कर अनासक्त भाव से अपने कर्तव्यों का धर्मानुसार पालन करते हुए परोपकार करने में भी तत्पर रहते हैं ऐसे श्रेष्ठ, सात्विक एवं स्थित-प्रज्ञ व्यक्ति की बुद्धि सतोगुणी होती है। जो व्यक्ति अपना भला करते हुए सबका भी भला करते हैं और सांसारिक सुख भोगों को भोगने के लिए प्रयत्नशील बने रहते हैं, किसी को दुःख नहीं देते और ऐश्वर्य पूर्ण जीवन जीते हैं ऐसे व्यक्ति रजोगुणी एवं चंचल बुद्धि के होते हैं। जो अपने सुख और लाभ के लिए दूसरों को दुःख व हानि पहुंचाते हैं और अपना ही स्वार्थ सिद्ध करने में जुटे रहते हैं ऐसे व्यक्ति तमोगुणी और दुष्ट बुद्धि के होते हैं। और कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जो दूसरों को अकारण ही दुःख व हानि पहुंचाते रहते हैं और इसी में आनन्द का अनुभव करते हैं, ऐसे लोग किस प्रकार के गुण और बुद्धि के होते हैं, यह खोज का विषय है। हम अभी तक खोज ही रहे हैं।

काल विभाजन

आयुर्वेद के ऋषियों ने मानव जगत के हित र मार्गदर्शन के लिए बहुत ही प्रामाणिक और ानिक ढंग से, स्वास्थ्य के नियमों को दृष्टिगत ते हुए, काल का विभाजन किया है। इसकी ी जानकारी प्राप्त करने के लिए आप यहां प्रस्तुत ये गये चार्ट पर एक नज़र डालें।

इस चार्ट में वर्ष काल को दो भागों में भाजित किया गया है- *आदान काल और विसर्ग ल।* शीत ऋतु का समय विसर्ग काल का अन्तिम र चरमोत्कर्ष वाला समय होता है। इस ऋतु के हार-विहार का पूरा-पूरा पालन किया जा सके के लिए हमें विसर्गकाल की विशेषताओं को याल में रखना होगा।

चार्ट में बताया गया है कि विसर्ग-काल के ों में सूर्य दक्षिण अयन में होने से हीन बल ा है जिससे चन्द्र का प्रभाव बलवान होकर राचर जगत को पोषण, बल और स्निग्धता प्रदान ता है। विसर्गकाल सौम्य, हलके व रूखे वायु ना तथा खट्टे, खारे, मधुर व स्निग्ध रसों को ने तथा क्रमशः बल प्रदान करने वाला होता वर्षाकाल इस काल का प्रारम्भिक समय होता इसका मध्य काल शरद ऋतु और अन्त काल न्त ऋतु का होता है। इस चार्ट में बताई गई ों को ध्यान में रख कर आहार विहार का पालन ना हितकारी सिद्ध होगा।

शीतकाल में दो ऋतुएं होती हैं- हेमन्त ऋतु कि विसर्ग काल की अन्तिम ऋतु होती है और री शिशिर ऋतु, जो कि आदान काल की पहली ु होती है। इन दोनों में बड़ा बारीक फ़र्क है कि ं विसर्ग काल के अन्त में होने से हेमन्त ऋतु में स्निग्धता रहती है वहां शिशिर ऋतु में आदान-काल के आरम्भ की ऋतु होने से इस काल में रूक्षता व तीक्ष्णता यानी रूखापन और तीखापन बढ़ने लगता है। इस वक्त हवा तीखी और बहुत ठण्डी (शीत लहर) हो जाती है जिससे शीत का प्रकोप बहुत बढ़ जाता है। यही समय होता है जब हमें पौष्टिक आहार एवं वाजीकारक नुस्खे का सेवन करके अपने शरीर को शक्तिशाली, पुष्ट और सुडौल बनाने वाला आहार-विहार करना चाहिए।

आहार

ऋतु के प्रभाव को मद्देनज़र रखते हुए ही आहार विहार में परिवर्तन करना चाहिए। मतलब यह है कि सिर्फ़ शीत ऋतु का पहला मास-अगहन शुरू होते ही पौष्टिक, भारी और बलवर्द्धक आहार-विहार शुरू नहीं कर देना चाहिए बल्कि शीत का प्रभाव शुरू होने पर ही करना चाहिए और जब अच्छी जम कर शीत पड़ने लगे तब इसको शुरू करने में देर नहीं करना चाहिए।

शीत ऋतु में

ज़रा ख्याल रखें

☐ शीतकाल में जठराग्नि प्रबल रहती है अतः भोजन में विलम्ब न करें। पौष्टिक आहार का सेवन करने में कमी न होने दें और आलस्य न करें।

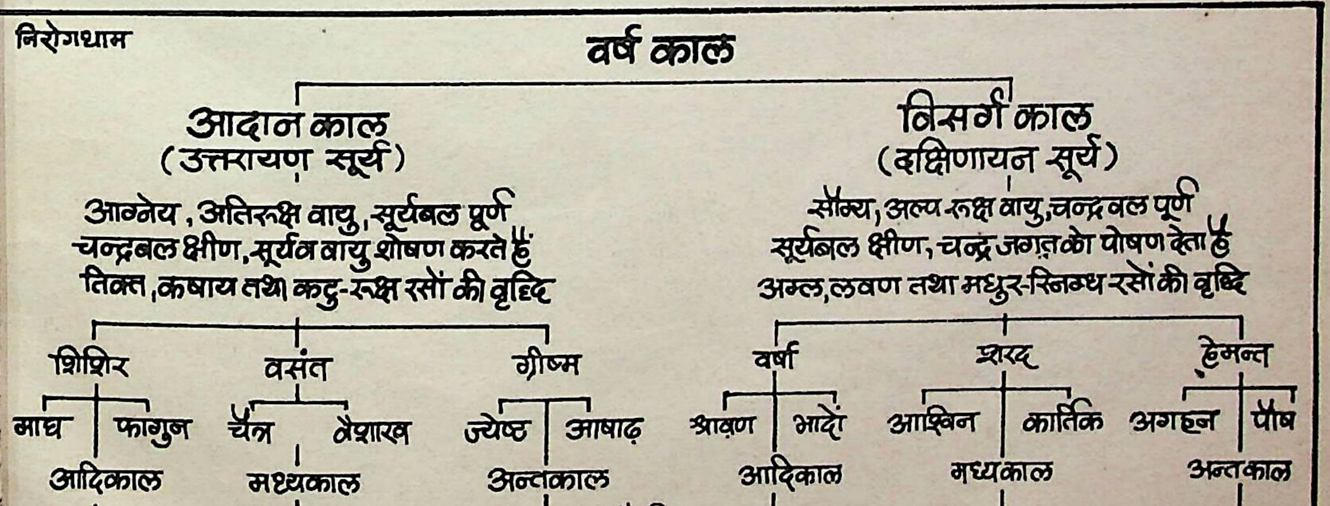
☐ शीतकाल में रात्रि में शरीर को शीत से बचाना, दिन में धूप का सेवन करना, प्रातःकाल वायु सेवन करना और रात को देर तक न जागना हितकारी होता है।

☐ विवाहित पुरुषों को शीतकाल में वलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक पदार्थों से युक्त आहार एवं किसी अच्छे व निरापद वाजीकारक नुस्खे का सेवन अवश्य करना चाहिए ताकि वर्ष भर तक शरीर में शक्ति एवं सामर्थ्य बनी रह सके।

☐ शरीर को शीत से बिल्कुल ही अछूता न रखें। थोड़ी बहुत शीत सहना स्वास्थ्य के लिए हितकारी होने से आवश्यक भी होता है लेकिन शीत लहर की तीखी हवा से बचाव करना भी ज़रूरी होता है। भोजन के बाद, स्नान से पहले और सोते समय ज्यादा शीत सहना उचित नहीं होता।

☐ सोते समय शरीर को शीत से बचाना ज़रूरी है फिर भी मुंह ढक कर सोना उचित नहीं होता। मुंह को खुला रख कर ही सोना चाहिए ताकि श्वास द्वारा प्रति पल स्वच्छ वायु फेफड़ों तक पहुंचती रहे।

☐ यूं तो सदैव शीतल ताज़े जल से ही स्नान करना चाहिए फिर भी शीतकाल में ठण्डा जल सहन न हो तो कुनकुने और ठण्ड छूट गरम जल से ही स्नान करना चाहिए। अत्यधिक गरम जल से स्नान करने से शरीर को 'स्नान के लाभ' नहीं मिल पाते।


निरोगधाम
वर्ष काल
आदान काल
(उत्तरायण सूर्य)
आग्नेय, अतिरूक्ष वायु, सूर्यबल पूर्ण
चन्द्रबल क्षीण, सूर्य व वायु शोषण करते हैं
तिक्त, कषाय तथा कटु-रूक्ष रसों की वृद्धि
विसर्ग काल
(दक्षिणायन सूर्य)
सौम्य, अल्प रूक्ष वायु, चन्द्र बल पूर्ण
सूर्यबल क्षीण, चन्द्र जगत् को पोषण देता है
अम्ल, लवण तथा मधुर-स्निग्ध रसों की वृद्धि
शिशिर
माघ
फागुन
आदिकाल
वसंत
चैत्र
वैशाख
मध्यकाल
ग्रीष्म
ज्येष्ठ
आषाढ़
अन्तकाल
वर्षा
श्रावण
भादों
आदिकाल
शरद
आश्विन
कार्तिक
मध्यकाल
हेमन्त
अगहन
पौष
अन्तकाल
दौर्बल्य
मध्यम बल
उत्तम बल
(मनुष्य क्रमशः दौर्बल्य प्राप्त करता है।)
(मनुष्य क्रमशः बल प्राप्त करता है।)

ग़लती और अपराध

अंग्रेज़ी में एक कहावत है- टू एर इज़ ह्यूमन यानी ग़लती करना इन्सान की फ़ितरत है। ग़लती करना बुरा नहीं बशर्ते दोहराई न जाए। ग़लती करना बुरा नहीं बल्कि ग़लती करके स्वीकार न करना बुरा है क्योंकि यदि ग़लती को स्वीकार नहीं किया जाएगा कि यह ग़लती है तो उसे दोहराया जाएगा और तब वह अपराध हो जाएगा क्योंकि ग़लती पहली बार ही ग़लती होती है, दोहराये जाने पर अपराध हो जाती है। पहली बार भूलवश ग़लती होती है, हो सकती है पर दोबारा जानबूझ कर की गई ग़लती, ग़लती नहीं होती, अपराध होती है। यदि ग़लती को दोबारा न किया जाए और उसका प्रायश्चित कर लिया जाए तो वह माफ़ भी हो सकती है पर अपराध माफ़ नहीं हो सकता। उसका दण्ड भुगतना ही पड़ता है यह प्रकृति का अटल नियम है। हमें इस नियम को सदा याद रखना चाहिए और यदि हमसे ग़लती हो जाए तो मान लेना चाहिए कि हमसे ग़लती हो गई ताकि हम उस ग़लती को दोबारा न करें और इस तरह अपराध करने से बच सकें। ग़लती और अपराध में यही फ़र्क है यदि हम समझ सकें तो।

हमारा शरीर पांच तत्व- अग्नि, वायु, जल, पृथ्वी और आकाश से बना है। अग्नि अन्न को पचाती है और हमारे शरीर को अपने तेज से तेजस्वी व गर्म रखती है। शरीर की अग्नि का स्वभाव है कि ***वह पहले आहार रूपी ईंधन को जलाती व पचाती है*** जैसे चूल्हे पर चढ़े हुए पात्र में रखे पदार्थ को चूल्हे की अग्नि पकाती है। ***आहार के अभाव में या आहार को पचाने के पश्चात यह दोषों को पचाती है*** और दोषों को पचाने या दोषों के अभाव में यह शरीर की धातुओं को और धातुओं का अभाव होने पर यह ***प्राणों को ही पचा जाती है*** इसीलिए जिन्हें उचित मात्रा में आहार नहीं मिलता, (अग्नि की भीषण तेज़ी से, जिसे प्रचलित भाषा में 'पेट की आंग' कहते हैं) उनके शरीर की धातुएं जला करती हैं और अन्त में प्राणों का नाश होने पर वे मृत्यु के मुख में चले जाते हैं। यह पेट की आग इतनी प्रबल होती है कि इसे बुझाने के लिए मनुष्य कुछ भी करने के लिए उतारू हो जाता है जैसा कि नीति में कहा है- ***बुभुक्षतः किं न करोति पापम्*** यानी भूख से व्याकुल कौन सा पाप नहीं कर सकता?

लिहाज़ा जब अच्छी शीत पड़ने लगे तब हमें अपने आहार में ऐसे पदार्थों को शामिल कर लेना चाहिए जो स्निग्ध (चिकनाई वाले), मांस बढ़ाने वाले, मधुर, लवण और अम्ल रस वाले, पौष्टिक और शरीर को बलवीर्य प्रदान करने वाले गुण रखते हों। जैसे दूध, घी, मखखन, उड़द की दाल, खीर, मिश्री, रबड़ी, मठा, तिल, हरी शाक, सब्जी, मैथी, अदरक, सोंठ, अंजीर, लहसुन, गाजर, आंवला, शहद, गुड़ आदि घरेलू पदार्थ। रात को सोते समय भोजन के २।।-३ घण्टे बाद ***ठण्डे किये हुए दूध में*** शहद को उचित मात्रा में डाल कर पूरे शीतकाल में पीना चाहिए। लहसुन की ४-५ कलियां छील कर यूं ही पानी के साथ केपसूल की तरह निगल लिया करें या इन्हें दूध में उबाल कर सोते समय दूध के साथ निगल जाएं। घी में तल कर भी खा सकते हैं। दूध व शहद जहां शरीर को मांसल व सुडौल बनाते हैं वहां लहसुन वात का शमन करता है, वात व्याधियों को दूर करता है और हृदय को बल देता है। ***ये दोनों प्रयोग इस शीतकाल में बहुत गुणकारी सिद्ध होते हैं।***

शीतकाल में भूख को कदापि मारना नहीं चाहिए यानी भूख सहन नहीं करना चाहिए। नियत समय पर भोजन करना किसी कारण से सम्भव न हो तो कुछ अल्पाहार ही कर लेना चाहिए। और कुछ न सही तो भुने चने, फल या भुनी मूंगफली आदि कोई एक पदार्थ खा कर आधार कर लेना चाहिए। यूं ***यह ज़रूरी नहीं कि सभी को शीतकाल में क़ीमती पौष्टिक नुस्खों और आहार द्रव्यों को खाना ही चाहिए क्योंकि*** देश के अनेकानेक ग़रीब लोगों को दो वक्त की रोटी ही नसीब नहीं होती तो उनके लिए पौष्टिक नुस्खों और पदार्थों को सेवन करने की सलाह देना व्यर्थ ही होगा। ऐसे लोग अपनी असमर्थता के कारण यदि पौष्टिक पदार्थों या पौष्टिक नुस्खों का सेवन न भी कर सकें तो भी वे स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पालन तो कर ही सकते हैं जैसे ***यदि दोनों वक्त ठीक समय पर भोजन किया जाए, उसे ठीक से पचा लिया जाए और अपच व क़ब्ज़ न होने दी जाए तो भी शरीर स्वस्थ और बलवान बना रहेगा ऐसा प्रकृति का नियम है।*** प्रकृति को सहयोग दिया जाए तो प्रकृति भी सहयोग देती है। एक उदाहरण लीजिए। सारी मशीनों को चलाने वाले इंजिन या मोटर की शक्ति को 'हार्स पावर' से मापा जाता है और हार्स यानी घोड़ा शिलाजीत केशर कस्तूरी, स्वर्ण भस्म, असगन्ध-मूसली या मुर्ग मुसल्लम आमलेट आदि का सेवन करके यह शक्ति प्राप्त नहीं करता ***बल्कि सिर्फ़ घास और चना खा कर ही प्राप्त करता है।*** इसी तरह अन्य शाकाहारी पशु बैल, हाथी आदि भी घास-पात से ही बल प्राप्त कर लें सारी बातों का निष्कर्ष सिर्फ़ इतना ही है ***नियमित रूप से आहार विहार करते हु पदार्थों का भी सेवन किया जा सके तो सुहागा वाली बात हो जाती है।***

विहार

अच्छा, पौष्टिक और गुणकारी आ जितना ज़रूरी है उतना ही उचित विहार यानी करना भी आवश्यक है ताकि शरीर फुर्तील और निरोग बना रह सके। आजकल ज्य हो रहा है कि जहां तक खाने-पीने का तो खूब बढ़िया तर माल उड़ा रहे हैं, खू खा रहे हैं क्योंकि जानते हैं कि इस मौसम दुरुस्त रहता है। ऐसे लोगों का उसूल है ***खाया-पिया ही संग जाएगा, बाक़ी क्या दुनिया में?*** बस, खूब खाओ पिओ और करो। लेकिन ऐसे लोग यह नहीं समझते विहार किये बिना मौज नहीं की जा सक सारा मज़ा देर-सबेर क़ज़ा में बदल ज ***तब लेने के देने पड़ जाएंगे लिहाज़ा आ के साथ ही विहार का भी उचित ढंग होना ज़रूरी होता है।***

शरीर पर उबटन और तैल मालि प्रातः वायु सेवन करना, योगासनों का कोई भी शारीरिक व्यायाम करना, दौ तैरना, घुड़सवारी करना आदि इस ऋ जाने वाले ज़रूरी काम हैं जो शरीर शक्ति और पुष्टि तो प्रदान करते ही हैं स व पौष्टिक पदार्थों को पचाने में सहाय उनका सेवन सार्थक भी बनाते हैं। इस ***शरीर को अधिक शीत से बचाना चाहि बिल्कुल वंचित भी नहीं रखना चाहि*** गरम कपड़ों से शरीर ढक कर रखने गरम वातावरण में रहने से शीतकाल का लिया जा सकेगा और शीत का ज्यादा प्र से शरीर को हानि होने लगेगी। इस ***अपनी सामान्य बुद्धि से काम लेकर अपनाना चाहिए।***

पूरे वर्ष में हमें यही एक मौक़ा सेहत बनाने का। इन दिनों सेहत की कमाई तो ग्रीष्म और वर्षा काल के दि गुज़ारा होगा? ***जैसे कम पूंजी व्यापा जाती है और ज्यादा पूंजी बाज़ार को तरह स्वास्थ्य रूपी पूंजी की स्थिति हो*** पैसे को खींचता है, पूंजी, पूंजी को जिससे अमीर व्यक्ति और अमीर हो ***तरह स्वस्थ और बलवान शरीर भी बल को खींच कर इसकी वृद्धि करता*** उल्टा भी होता है कि ग़रीबी ग़रीबी को

(शेषांश पृष्ठ

बादाम

बादाम एक बहुत ही पौष्टिक सूखा मेवा (Dry Fruit) है जो सिर्फ़ खाद्य-व्यंजनों या मिठाइयों में ही नहीं बल्कि औषधियों के नुस्खों में भी प्रयोग किया जाता है। यूं तो इसे पूरे वर्ष भर में कभी भी सेवन किया जा सकता है पर शीतकाल के दिनों में इसका सेवन करना विशेष रूप से हितकारी होता है।

सब तरफ़ बढ़ती हुई महंगाई और रुपये के वमूल्यन के कारण सभी चीज़ें महंगी होती जा हैं। बादाम भी बहुत महंगा मेवा है पर इसके ा, इसकी उपयोगिता और इससे होने वाले स्थ्यवर्द्धक लाभ देखते हुए इसका सेवन करना गा सौदा नहीं है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा

ातादमज्जा मधुरो वृष्यः पित्तानिलापहः।
स्निग्धोष्णः कफकृन्नेष्टोरक्तपित्तविकारिणाम्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं. - वाताद। - बादाम। म.- गोड़ बदाम। गु.- बदाम। बं.- ाम। तै.- बदम। ता.- नटबडुम। फा.- ामशीरीं। इं.- स्वीट आमण्ड (Sweet lmond) लै.- प्रूनस एमिगडेलस (Prunus mygdalus.)

गुण - मीठा बादाम मधुर, पौष्टिक एवं र्यवर्द्धक, पित्त तथा वात नाशक, स्निग्ध, गरम र कफकारक होता है तथा रक्त पित्त के रोगी के ए हानिकारक होता है। कड़वा बादाम विषाक्त हानिकारक होने से सेवन योग्य नहीं होता अतः का सेवन नहीं करना चाहिए।

परिचय - यह पश्चिमी एशिया, यूरोप, चिस्तान, अफगानिस्तान, फारस, कश्मीर, पंजाब दे में प्रचुर मात्रा में होता है। इसका छिलका त कठोर होता है जिसे फोड़ कर मींगी (गिरी) ाली जाती है। *यह मींगी मीठी एवं कड़वी दो ार की होती है।* इसका रासायनिक संगठन इस र है-

इस की मींगी में आर्द्रता ५.२, प्रोटीन २०.८, ा ५८.९, कार्बोहाइड्रेट १०.५, सूत्र १.७, खनिज २.९, प्रतिशत होते हैं। कैल्शियम २३०, जेलिक अम्ल ४०७, फास्फोरस ४९०, लौह मि.ग्रा. प्रति १०० ग्राम के अलावा विटामिन काम्पलेक्स तथा फौलिक एसिड पाये जाते हैं। बादाम में तैल ४४ से ५५% तक और कड़वे बादाम में ३८ से ४५% होता है। कड़वे बादाम में प्रोटीन अधिक और वसा कम होती है साथ ही इसमें एमिगडेलिन भी लगभग २.५ से ३.५% होता है जिससे जलीय विश्लेषण के बाद हाइड्रोसायनिक एसिड बनता है जो एक विषाक्त तत्व है अतः कड़वा बादाम सेवन योग्य नहीं होता। बादाम का तैल हलका पीला, साफ़, हलकी सी गन्ध युक्त, स्वादरहित और बहुत गुणकारी होता है। इसे रोग़न बादाम भी कहते हैं।

उपयोग - सूखे मेवे के रूप में बादाम का उपयोग मिठाई, हलवा, ठण्डाई आदि में किया जाता है। पौष्टिकता, दिमाग़ी शक्ति, स्नायविक सुदृढ़ता, नेत्र ज्योति की रक्षा और बलवीर्य की वृद्धि के लिए *बादाम का सेवन बहुत लाभप्रद होता है।* इसको सेवन करने की सबसे अच्छी और कारगर विधि इसे पानी के साथ, चन्दन की तरह, पत्थर पर घिस कर दूध में मिला कर पीना है। *इस पद्धति से सेवन करने पर बादाम ठीक से हज़म हो जाती है और शरीर के काम आ जाती है।* पीस कर या चबा कर खाने पर पहलवानों, अत्यधिक शारीरिक श्रम करने वालों तथा जिनका हाज़मा बहुत ही अच्छा हो उन्हें तो हज़म हो जाती है पर हर किसी *साधारण पाचन शक्ति वाले को हज़म नहीं होती और इसका सेवन व्यर्थ हो जाता है।* यहां बादाम के कुछ परीक्षित औषधीय प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

पौष्टिक प्रयोग - शरीर को सुडौल, पुष्ट और सशक्त बनाने के लिए बादाम की एक गिरी सुबह एक कप पानी में डाल कर रख दें। शाम को सोने से पहले इस गिरी का छिलका हटा कर इसे साफ़ पत्थर पर पानी के साथ घिस कर लेप कटोरी में उतार लें। एक कप ठण्डा किया हुआ दूध लेकर इस दूध में यह लेप डाल दें और १-२ चम्मच शहद डाल कर घोल लें। इसे घूंट-घूंट करके पी जाएं। चाहें तो गिरी शाम को भिगो कर रख दें और सुबह खाली पेट इसी विधि से सेवन करें। चाहें तो सुबह और सोते समय यानी दोनों वक्त सेवन कर सकते हैं। प्रति सप्ताह एक बादाम बढ़ाते जाएं और जितनी संख्या में ठीक से पचा सकें उतनी संख्या में बादाम गिरी को गला कर और घिस कर सेवन करते रहें। पानी में १०-१२ घण्टे तक बादाम गलती है तो इसमें एक ऐसा नया तत्व पैदा होता है जो पाचन-क्रिया को बल एवं उत्तेजना प्रदान करने वाला होता है इस प्रयोग के साथ ५ ग्राम असगन्ध का महीन चूर्ण मिलाना पुरुषों के लिए और शतावर का चूर्ण मिलाना स्त्रियों के लिए, विशेष करके शिशु को दूध पिलाने वाली माताओं के लिए बहुत गुणकारी हो जाता है। *विद्यार्थी (छात्र-छात्रा) युवक-युवतियों के लिए भी असगन्ध चूर्ण वाला प्रयोग उत्तम है।* इसकी विधि यह है कि असगन्ध या शतावर का चूर्ण (जो भी सेवन करना हो) शहद में मिला कर चाट लें

हमारा अज्ञान

हम बहुत सी उपाधियां प्राप्त कर लें, बहुत सी पुस्तकें पढ़ लें और ढेर सारी जानकारियां प्राप्त कर लें और समझ लें कि हम बड़े विद्वान हैं, बड़े ज्ञानी हैं लेकिन खुद के बारे में यह न जानते समझते हों कि हम कौन हैं, कहां से आये हैं, इस शरीर में क्यों रह रहे हैं, कब तक रहेंगे और इससे निकल कर कहां जाना होगा, जाते समय क्या साथ ले जाएंगे तो हमारी सारी जानकारी बाहरी होगी, भीतरी नहीं, दूसरों की होगी अपनी नहीं। यदि हम अपने बारे में नहीं जान सकेंगे तो दूसरों के बारे में भी नहीं जान सकेंगे। जो कुछ जानेंगे भी वह वैसे ही बाहरी और दिखावटी होगा जैसे हम अपने बाहरी और दिखावटी रूप को ही जानते हैं और इस भ्रम में रहते हैं कि यही हमारा असली रूप है। जिस शरीर में हम रहते हैं इसी के बारे में हमें पूरी जानकारी नहीं है तो हम अपने खुद के बारे में, जो इस शरीर में रह रहा है, उसके बारे में कैसे कुछ जान सकेंगे? यदि अपने बारे में कुछ जाने बिना ही इस शरीर से निकल गये तो फिर कब, कहां और कैसे जान सकेंगे क्योंकि अपने आप से पहचान करने में सिर्फ़ यह मानुष देह ही एक मात्र साधन सिद्ध होती है अन्य किसी योनि के शरीर में यह सुविधा उपलब्ध नहीं है। स्वयं को जाने बिना ही यह मनुष्य जीवन बीत गया तो हमारा अज्ञान बना ही रहेगा और हम भटकते ही रहेंगे।

ज्ञान और अनुभव

क्वालीफ़ाइड होना और बात है, एजूकेटेड होना और बात है। पण्डित होना और बात है, अनुभवी होना और बात है। शिक्षक होना और बात है, गुरु होना और बात है। विद्यार्थी होना और बात है, शिष्य होना और बात है। पुरुष होना और बात है, मानव होना और बात है। स्त्री होना और बात है, नारी होना और बात है। निवास (हाउस) होना और बात है, गृह (होम) होना और बात है। कविता और बात है, ऋचा और बात है। श्लोक और बात है, मन्त्र और बात है। पाठक होना और बात है, स्वाध्यायी होना और बात है। ये दोनों पक्ष यूं तो एक ही जैसे मालूम पड़ते हैं पर ज़रा गहरे में इन पर विचार-चिन्तन करें तो दोनों में एक बुनियादी फ़र्क पाएंगे। यदि आप इस फ़र्क को जान समझ सकें तो आप सिर्फ़ क्वालीफ़ाइड ही नहीं, एजूकेटेड भी हैं। आप सिर्फ़ ज्ञानी ही नहीं, अनुभवी भी हैं। आप सिर्फ़ पढ़े हुए ही नहीं, गुने हुए भी हैं। यही फ़र्क है इन दोनों पक्षों में। जब तक आप इस फ़र्क को जान-समझ न लें तब तक कोशिश करते रहें, करते रहें, करते रहें। प्रयत्न न छोड़ें, धैर्य न छोड़ें और चलते रहें, चलते रहें तो मंज़िल तक पहुंच ही जाएंगे।

और ऊपर से बादाम मिला और ठण्डा किया हुआ दूध पी लें। इस दूध में भी १-२ चम्मच शहद घोलना चाहें तो घोल सकते हैं। ***यह प्रयोग सैकड़ों बार का परीक्षित है। छात्र-छात्राओं, युवा एवं प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों के लिए यह प्रयोग बहुत गुणकारी है।*** यह प्रयोग शरीर को पुष्ट और सुडौल बनाने वाला, कमज़ोरी दूर करने वाला, दिमाग़ी ताक़त और नेत्र ज्योति बढ़ाने वाला, बलवीर्य की वृद्धि करने वाला, स्त्रियों के स्तन पुष्ट और सुडौल बनाने वाला, चेहरा भरने वाला तथा कमर को शक्ति प्रदान करने वाला है। ***यह प्रयोग ४० से ६० दिन तक नियमित रूप से करें।***

शीघ्रपतन - एक बादाम का घिसा हुआ लेप तैयार कर, इसमें ४-५ काली मिर्च पीस कर मिला लें, २ ग्राम सोंठ चूर्ण और आधा चम्मच पिसी मिश्री मिला लें। इस मिश्रण को चाट कर ऊपर से घूंट-घूंट कर कुनकुना गरम दूध पिएं। यह प्रयोग सुबह खाली पेट या शाम के भोजन के २ घण्टे बाद सेवन करें। दोनों वक्त भी कर सकते हैं। ***लगातार ६० दिन तक सेवन करें अवश्य लाभ होगा। कामुक विचारों एवं वातावरण से दूर रहें।***

दुबलापन - बहुत दुबले पतले, पिचके हुए चेहरे वाले तथा निर्बल व्यक्ति अपना शरीर मोटा सुगठित एवं सुडौल बनाने तथा चेहरे को भरा हुआ करने के लिए, रात को पानी में एक बादाम गला दें। सुबह घिस कर लेप कटोरी में उतार कर इसमें एक टिकिया (या एक चम्मच) मक्खन मिला लें और इस मिश्रण को डबल रोटी पर लगा कर पिसी हुई मिश्री बुरा बुरा दें। इसे खाकर ऊपर से दूध पी लें। ***यह प्रयोग लगातार ३ माह से ६ माह तक करने से शरीर व चेहरा भर जाता है और सुडौल हो जाता है।*** नेत्र ज्योति बढ़ती है, स्मरणशक्ति तीव्र होती है तथा दिमाग़ी ताक़त बढ़ती है। बच्चों का हकलाना या तुतलाना भी धीरे-धीरे ठीक होता पाया गया है।

चेहरे पर निखार - त्वचा पर झाई, मुंहासों एवं चेचक के हलके धब्बे दूर करने के लिए यह प्रयोग उत्तम है- आवश्यक मात्रा में बादाम सुबह पानी में डाल कर आधा-आधा चम्मच मजीठ और लोध्र का चूर्ण डाल दें व ढंक कर रख दें। शाम को फ़ुर्सत के वक्त साफ़ पत्थर पर पानी के साथ चन्दन घिस कर एक चम्मच लेप बना कर कटोरी में उतार लें। इसी पत्थर पर गले हुए बादाम, मजीठ व लोध्र पानी से निकाल कर खूब महीन पीसें लें व चन्दन के लेप में मिला लें। इसमें ५० मि.लि. गुलाब जल मिला कर शीशी में भर लें। बस, बढ़िया सुगन्धित 'ब्यूटी-लोशन' तैयार है। शाम थोड़ा सा हथेली में लेकर चेहरे पर थोड़ी देर तक मसल कर सूखने दें। जहां हों वहां अंगुली से दोबारा थोड़ा गाढ़ा दें। ***लगातार यह प्रयोग करने से दाग़, मिटने लगते हैं और चेहरे की त्वचा साफ़ और चमकदार होती जाती है।***

संकल्प

हमारा सारा जीवन, जीवन के कारोबार यहां तक कि हमारा यह शरीर धारण करना भी संकल्प के कारण ही है। इस संसार की समस्त गतिविधियां किसी न किसी संकल्प के कारण हो रही हैं। यह सारा संसार ही संकल्पमय है बिना संकल्प के यहां कुछ भी नहीं होता। अब जैसा हमारा संकल्प होगा वैसा हमारा आचरण होगा और वैसे ही परिणाम होंगे। हमारा कर्म और भाग्य दोनों हमारे संकल्प से पैदा होते हैं अतः अच्छे, सुखद और स्वस्थ जीवन के लिए अच्छे संकल्पों का होना और बुरे संकल्पों से बचना नितान्त आवश्यक है इसीलिए ऋषियों ने कहा था- तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु यानी ऐसा मेरा मन शुभ और कल्याणकारी संकल्प वाला हो।

बलवीर्यवर्द्धक खीर - रात को उड़द की छिलकारहित दाल और एक में गला दें। सुबह दाल को सिल पर लें। बादाम छील कर पत्थर पर घिस कटोरी में उतार लें। पिसी दाल को ज़रा भून कर १ कप दूध डाल कर उबालें बार अच्छा उबाल लेकर नीचे उतार कर लें। इसमें बादाम का लेप डाल कर पी प्रयोग कम से कम ४० दिन अवश्य प्रयोग डायबिटीज़ के रोगी भी सेवन कर प्रयोग बेहद बलवीर्यवर्द्धक, यौन शक्ति शीघ्रपतन नष्ट करने वाला, शरीर को पुष्ट बनाने वाला, स्त्रियों का श्वेतप्रदर रोग एवं दौर्बल्य दूर करने वाला है। ***परीक्षित है। और दुबले पतले लड़के-लड़कियों एवं स्त्री-पुरुषों के लिए, विशेषकर गर्भवती लिए यह नुसखा समान रूप से उपयोगी करने योग्य है।***

(शीत ऋतु-पृष्ठ १४ का शेष)

जिससे ग़रीब और ग़रीब होता जाता है ***कमज़ोर, दुबला और रोगी व्यक्ति अ पौष्टिक आहार लेता भी है तो भी अ असमर्थ होने से लाभ नहीं, हानि ही फलतः और भी कमज़ोर व बीमार होता***

कहने का कुल मतलब यह है शीतकाल में स्वास्थ्य के नियमों का पूरा कर उचित आहार-विहार करके अपने स्वस्थ, बलवान और निरोग बनाना च बात का ख्याल रखें कि अन्य कामों की ***काम आप किसी अन्य व्यक्ति से नहीं बल्कि आपको खुद ही यह सब करना है*** काम में परिजन, मित्रगण या नौकर च बहुत सहयोग भले ही कर सकते हैं करना तो आपको ही पड़ेगा। बस, शुभ नहीं करना चाहिए। ***आज से ही शुरू कहा है न - नाउ आर नेवर ? यानी तो कभी नहीं।***

हिचकियां

हिचकियों पर हो रहा है ज़िन्दगी का रा
झटके देकर तार तोड़े जा रहे हैं सा

तम्बाकू के गुण दोष

स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आयुर्वेद ने एक ही मुख्य राजमार्ग बताया है जिस पर चल कर हम स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं और अपने शरीर को निरोग तथा शक्तिशाली बनाये रख सकते हैं। यह राजमार्ग है आहार-विहार का उचित ढंग से पालन करने का। इस स्थायी स्तम्भ में धारावाहिक रूप से स्वास्थ्य रक्षा करने वाले आहार-विहार से सम्बन्धित विवरण विस्तारपूर्वक प्रस्तुत किया जा रहा है। इस लेख में तम्बाकू के सम्बन्ध में उपयोगी विवरण पढ़िए।

हमारे जीवन में कुछ ऐसी चीज़ें होती हैं हें हम छोड़ नहीं पाते। जो चीज़ें छोड़ने योग्य हों उनकी चर्चा हम नहीं कर रहे बल्कि *उन ही ज़ों की चर्चा कर रहे हैं जो छोड़ने योग्य तो हैं हम उन्हें छोड़ नहीं पाते।* इसके दो कारण हो ते हैं। पहला कारण यह हो सकता है कि वह भले ही छोड़ने योग्य हो पर *हम उसे छोड़ने य न मानते हों या यह न जानते हों कि यह छोड़ने योग्य है।* दूसरा कारण यह हो सकता के यह जानते और मानते हुए भी कि यह चीज़ न योग्य न होने से छोड़ने योग्य है, *अपनी त से लाचार होकर न छोड़ पाते हों।* कुछ गों का विचार ऐसा भी होता है कि *जो होगा सो ा जाएगा अभी तो ज़िन्दगी के मज़े ले ही लो।* ही चीज़ों में से एक चीज़ है तम्बाकू जिसको न करने या न करने का मामला एक विवादास्पद य बना हुआ है। विवादास्पद इसलिए कि एक इसे हानिकारक घोषित करके त्याज्य बताता है दूसरा पक्ष इसे सेवन योग्य मान कर, इसको रूपों में तैयार करके पेश करता है। इसकी फ़ों के पुल बांध कर ग्राहकों को लुभाता है इसको सेवन करने के लिए आकर्षित करता है।

हमारी सरकार इस मामले में तटस्थ बनी है क्योंकि *उसे दोनों पक्षों को खुश रखना होता* मादक द्रव्यों के निर्माताओं और व्यापारियों से राजस्व एवं करों के माध्यम से जो आय होती सके लोभ को वह छोड़ नहीं सकती लिहाज़ा *सिर्फ़ एक वैधानिक चेतावनी देने का नियम कर अपने कर्तव्य की 'इतिश्री' मान लेती* तम्बाकू के विज्ञापनों में आपने एक पंक्ति की निक चेतावनी (Statutory Warning) होगी जो सिगरेट के पेकिट पर भी छपी होती है कि- *सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। (Cigarette smoking is injurious to health)* इस चेतावनी को छापना क़ानून अनिवार्य करके सरकार ने दोनों पक्षों को खुश करने की कोशिश की है यानी वही मसल हुई कि *चोर से कहें चोरी कर और साहूकार से कहें कि जागते रहना।* वरना यह भी तो हो सकता था कि धूम्रपान पर सख़्ती से बन्दिश लगा दी जाती कि सार्वजनिक स्थानों, कार्यालयों, सिनेमाघरों, बसों, रेलों आदि *ऐसे स्थानों पर धूम्रपान करना क़ानूनन निषिद्ध है जहां साथ में ऐसे लोग भी हों जो धूम्रपान नहीं करते और जिन्हें धुएं से असुविधा या तकलीफ़ हो।* ऐसा सख्त क़ानून बनाने पर सिगरेट बीड़ी बनाने वाले ही नहीं बल्कि पीने वाले भी नाराज़ होते इसलिए हमारे देश में आज तक ऐसा सख्त क़ानून बनाया ही नहीं गया। अगर ऐसा क़ानून होता तो धूम्रपान न करने वाले, अपने पास बैठ कर धूम्रपान करने वाले को, धूम्रपान करने से रोक सकते थे पर ऐसा कोई क़ानून न होने से धूम्रपान न करने वाले, धूम्रपान करने वाले को रोक नहीं पाते सिर्फ़ प्रार्थना कर सकते हैं कि *भई, हमारा दम घुट रहा है यह धुआं उड़ाना बन्द कर दें तो बड़ी मेहरबानी होगी।*

मादक द्रव्यों के निर्माता और व्यापारी सरकार की इस ढील एवं तटस्थता का भरपूर लाभ उठा रहे हैं। प्रचार माध्यमों से धूम्रपान का धुआंधार प्रचार करने के नये-नये हथकण्डे अपना रहे हैं। विज्ञापन में ऐसे-ऐसे स्लोगन और वाक्य देते हैं कि *जो धूम्रपान न करता हो उसका भी मन ललच उठे।* टी.वी. और वी.सी.आर. के माध्यम से यह सन्देश जीते जागते रूप में, नाना प्रकार के रूपकों के ज़रिये घर-घर पहुंच रहा है। एक विज्ञापन में एक युवक घोषणा करता है कि मैं जिसे चाहता हूं उसे पाकर ही रहता हूं। घोषणा सुन कर बहुत खुशी होती है कि *हमारे देश का नौजवान कितने सुदृढ़ संकल्प और उच्च मनोबल वाला है* पर दूसरे ही क्षण जब वह सिगरेट का पेकिट दिखाता है और सिगरेट के धूम्रपान की तारीफ़ करके यह रहस्य प्रकट करता है कि जिस चीज़ को वह चाहता है वह चीज़ यह सिगरेट है तो *उसकी इस घटिया चाहत को देख कर बड़ी कोफ्त होती है* और बरबस ही मुंह से निकल जाता है कि धत्त तेरे की। कैसी विडम्बना और हैरत की बात है कि वह युवक अपना कलेजा जला कर धुंआ छोड़ता है और कहता है कि मैं वही काम करना पसन्द करता हूं जिससे भरपूर तसल्ली मिलती हो। यह स्थिति देख कर हमें एक शैर की पंक्ति याद आ रही है- *इस घर को आग लग गई, घर के चिराग़ से।*

इस लेखमाला का शुभारम्भ हम तम्बाकू से कर रहे हैं। इसका सेवन मुख्यतः दो विधियों से किया जाता है। एक तो धूम्रपान करके और दूसरी, पान या गुटके के साथ मुंह में रख कर चबाते हुए।

बोध कथा

उलटी दलील

तर्क यानी दलीलें दर असल दुधारी तलवार की तरह होती हैं जो दोनों तरफ़ से काटने की क्षमता रखती हैं। तर्क के उत्तर में प्रस्तुत किया गया तर्क भी युक्तियुक्त, प्रामाणिक और सन्तोष प्रद होना चाहिए अन्यथा वह तर्क नहीं, कुतर्क ही होगा। कभी कभी तर्क का उलटे अर्थों में उपयोग कर लिये जाने पर अर्थ का अनर्थ भी हो जाता है।

तम्बाकू सेवन की कटु आलोचना और निन्दा करते हुए एक मित्र ने, तम्बाकू-सेवन करने वाले अपने मित्र से, उसे धिक्कारते हुए कहा- तम्बाकू खाने के मामले में तो तुम जानवरों से भी गये बीते साबित हो रहे हो। अरे मूर्खराज! ज़रा सोचो!! तम्बाकू ऐसी घटिया और बेकार चीज़ है जिसे जानवर तक नहीं खाते। उनके सामने रख दो तो भी नहीं खाते।

मित्र सहज भाव से बोला- मैं भी तो यही कहना चाहता हूं कि जानवर तम्बाकू नहीं खाते और मैं जानवर नहीं हूं।

अवयस्कों के लिए धूम्रपान वर्जित

(भास्कर समाचार सेवा)

डेस मॉइन्स (न्यूयार्क), ९ जुलाई। अमेरिका में सरकार ने १८ वर्ष से कम उम्र के युवाओं को चेतावनी दे दी है कि यदि वे सिगरेट तम्बाकू का सेवन करते या रखते हुए पाए गए तो उन पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन पर ऐसी परिस्थितियों में सौ डॉलर का जुर्माना भी हो सकता है या स्ट्रीट से बाहर निकाल दिया जा सकता है और पकड़ कर उसके घर भी ले जा सकते हैं।

सरकार द्वारा बनाया गया यह क़ानून उस अभियान का हिस्सा है, जिसके तहत सन् २००० तक शहर में तम्बाकू के उपयोग को पूर्ण रूप से कम करने की योजना है। पुलिस को इस क़ानून का कठोरता पूर्वक पालन करने के निर्देश दिए गए हैं, लेकिन फिर भी कुछ संदेहवादी हैं।

डेस मॉइन्स पुलिस विभाग के एक सार्जेण्ट गेलडन के अनुसार, पुलिस इस क़ानून का सख्ती से पालन करवाने में बेहद व्यस्त है। 'आईवा' जन स्वास्थ्य विभाग के माइकल जे. कोवर्डेल के अनुसार यह नियम तो नियम ही है। इसका पालन करना ज़रूरी है, लेकिन उनके विचार से आरम्भ के कुछ वर्षों में पुलिस केवल अवयस्कों को इस नियम के बारे में ही समझाएगी और ज्यादा से ज्यादा सिगरेट अथवा तम्बाकू जब्त कर लेगी। उन्हें इस बात पर भी शक है कि पुलिस किसी बाल अपराधी को वास्तव में गिरफ्तार करेगी।

यह नियम देश के ४४ राज्यों में लागू हो गया है तथा लाइसेंस प्राप्त बारों और सिगरेट बेचने वालों को पुलिस ने सचेत कर दिया है कि यदि वे किसी भी किशोर या अवयस्क बच्चे को सिगरेट या तम्बाकू बेचते पाए गए तो उनके विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। उधर किशोर लड़के इस बात को अलग ही रूप में व्यक्त कर रहे हैं। वे कहते है कि यह क़ानून तो बच्चे के लिए है। १७ वर्षीय वेन्डी स्पेलर का कहना है कि यह सब बकवास है। एक अमेरिकी होने के नाते उसे हर काम की स्वतंत्रता है। यदि उसकी इच्छा स्वयं के फेफड़े खराब करने की है तो इसमें पुलिस क्या कर सकती है। १३ वर्षीय एक बालक के अनुसार उसे सिगरेट पीने से उसके पालक भी मना नहीं करते।

आईवा में भी कुछ पुलिस अधिकारी इसके प्रति सचेत नहीं है फिर भी उनका कहना है कि इस क़ानून की बहुत आवश्यकता है क्योंकि सिगरेट ही आगे जाकर नशीली दवाओं के लिए मार्ग खोलती है। इधर चीन में भी धूम्रपान-प्रेमियों को सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान न करने की हिदायतें दी गई हैं। चीन की संसद में 'नेशनल पीपुल्स कांग्रेस' ने धूम्रपान विरोधी एक क़ानून भी पास कर दिया है जिसके तहत स्कूल के बच्चों पर भी कड़ी निगाह रखी जाएगी। यह क़ानून १ जुलाई १९९२ से लागू हो जाएगा। चीन में २० करोड़ धूम्रपान करने वाले लोग हैं जिसके कारण वहां विश्व का सबसे बड़ा तम्बाकू बाज़ार बन गया है। पुरुष में ४७ प्रतिशत व महिलाओं में ५.५ प्रतिशत से अधिक धूम्रपान के शौक़ीन हैं। इस शौक के अब तक २० प्रतिशत लोग शिकार हो चुके हैं।

भारत में विश्व के सर्वाधिक तम्बाकू प्रेमी पाए जाते हैं। धूम्रपान व तम्बाकू सेवन यहां बचपन के शौक़ बन जाते हैं। करीब १९ प्रतिशत लोग धूम्रपान तथा ४८ प्रतिशत लोग तम्बाकू का सेवन यहां करते हैं। यही कारण है कि देश में कैंसर इतना व्यापक है। सरकार को चाहिए कि वह भी इसके विरुद्ध कड़े क़ानून बना कर आवश्यक पहल करे।

-दैनिक भास्कर इन्दौर दि. १०.७.९१ से साभार

टिप्पणी - इस समाचार के अन्त में भारत-सरकार से जो अपील की गई है उसका हम भी पुरज़ोर समर्थन करते हुए, देश के रक्षक और कर्णधार नेताओं से अनुरोध करते हैं कि सभी राजनैतिक दल मिल कर संसद में बहुमत से, बल्कि हो सके तो सर्वसम्मति से, ऐसा क़ानून जल्द से जल्द बना दें कि किसी भी सार्वजनिक स्थान में धूम्रपान करना क़ानूनन दण्डनीय अपराध है। अवयस्क आयु वालों के लिए भी धूम्रपान करना दण्डनीय अपराध घोषित कर दें। हम यह मानते हैं कि ऐसा क़ानून बना देने से धूम्रपान करना बन्द नहीं हो जाएगा पर यह भी जानते हैं कि *इतना सरल भी नहीं रहेगा जितना अभी है।* दरअसल बुराई क़ानून के बल पर उस हद तक नहीं मिटाई जा सकती जिस हद तक दिल से ही बुराई को दूर करने का निर्णय लेने पर मिटाई जा सकती है फिर भी क़ानून के अस्तित्व और उपयोग के महत्व से इंकार तो नहीं किया जा सकता। *क़ानून जहां अपराधी को कमज़ोर और भयभीत करता है वहीं दूसरों को अधिकृत एवं शक्तिशाली भी करता है।* अतः सरकार को इस मामले में सख्त क़दम उठाना ही चाहिए। सिर्फ़ इतना भर कर देने से काम नहीं बनेगा कि *'धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है'* की घोषणा करना अनिवार्य है।

इन दोनों विधियों पर चर्चा करने से प तम्बाकू के गुण-दोषों के विषय में चर्चा कर समझते हैं क्योंकि *किसी भी पदार्थ की उ उसके गुण-दोषों से ही सिद्ध होती है।*

हम पदार्थ-परिचय की शुरूआत हम प्रकाश निघण्टु के हवाले से करते हैं प्रकाश में तम्बाकू का उल्लेख नहीं मि यह पता चलता है कि *तम्बाकू मूलतः भ उपज नहीं है।* दरअसल तम्बाकू का मूल स्थान अमेरिका है किन्तु वर्तमान में यह ही भारी मात्रा में पैदा होता है। प्राचीन इसका वर्णन नहीं मिलता पर अर्वाच योग-रत्नाकर में इसका वर्णन इस प्रकार है-

तस्य पत्रं तु तीक्ष्णोष्णं कफवातहरं
श्वासकास हरं चैव कोष्ठवात हरं
वातानुलोमनकरं बस्तिशोधनमु
दन्तरुक्शमनं चैव क्रिमिकण्ड्वादिनाश
मद पित्त भ्रम करं वमनं रेचनं
दृष्टिमान्द्यकरं चैव तीक्ष्ण शुक्र करं

-योग

अर्थात इसके पत्ते तीखे, गरम, अल वात नाशक, श्वास एवं खांसी रोग नष्ट क कोठे की वायु (गैस) हरने वाले, वायु का (नीचे की तरफ़ गति) करने वाले, मल शुद्धि (मल विसर्जन) करने में श्रेष्ठ, दांतों शान्त करने वाले, कृमि और कण्डु आदि करने वाले होते हैं। यह हलका नशा, भ्रम (चक्कर) पैदा करने वाले, वमन लाने वाले, नेत्र ज्योति मन्द करने वाले, शुक्र क्षीण करने वाले होते हैं।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- हि.- तमाकू, तमाखू। म.- तम्बाखू। गु.- बं.- तामाकू। ते.- पोगकु। ता.- पुगैलई पोकल। कन्न.- होगेसोप्पु। फा.- तम्बा टोबैको (Tobacco)। लै.- निकोटियान (Nicotiana Tabacum linn.)

गुण - इसके पत्ते स्वाद में कड़वे उष्ण, दस्तावर, चक्कर पैदा करने वाले, उत्तेजित करने वाले, हलका नशा देने वाले व घबराहट पैदा करने वाले, कफ एवं नाश करने वाले, श्वास व खांसी का कष्ट वाले, शोथनाशक, अफारा व गैस मिटा दांत व मसूढ़ों की सड़न दूर करने वाले, त्वचा रोग नष्ट करने वाले तथा पित्तकारक यह पहले उत्तेजना एवं बाद में अव शिथिलता उत्पन्न करने वाले होते हैं।

परिचय - इसका मूल उत्प अमेरिका है पर शायद सम्राट अकबर के

ी बार पुर्तगाली लोग इसे भारत में लाये थे। तो इसकी खेती लगभग सारे भारत में होती ौर देश भर में इसका उपयोग व्यापक रूप से है। भारत में इसकी कई क़िस्में पाई जाती हैं देशी तम्बाकू, कलकतिया, पूरबी सुरती, ुरी, गुजराती, भोपाली आदि। अनेक निर्माता क नामों, नम्बरों और छापों (Brands) के में खुशबूदार तम्बाकू बना रहे हैं और लाखों ा इसकी पब्लिसिटी पर खर्च करके इसे लोकप्रिय कर खूब धन कमा रहे हैं। पश्चिमी देशों की वसायिक नीति, शैली एवं पद्धति में र-पब्लिसिटी का स्थान सर्वोच्च है और *इतना क्तिशाली भी कि इसके बल पर एक बार तो ट्टी भी बेच दी जा सकती है।* हमारा देश भी मी हथकण्डों से खूब प्रभावित और आकर्षित लहाज़ा तम्बाकू के प्रचार हेतु नये-नये तरीक़े योग में लिये जा रहे हैं। जब से टी.वी. आया तब से घर-घर तक कोई भी सन्देश पहुंचाना ल हो गया है। यद्यपि यह माध्यम बहुत खर्चीला थापि *निर्माता को कोई फ़र्क नहीं पड़ता क्योंकि खर्च का भार वह उत्पादन के मूल्य में जोड़ ग्राहकों पर डाल देता है* और ग्राहक मज़े-मज़े इस मुद्दे पर ध्यान ही नहीं देता कि वह कितना गा शौक़ कर रहा है। *शौक़ जो ठहरा, भले ही क़ करने वाले को बाद में शोक करना पड़े।* प्रचार पब्लिसिटी ने तम्बाकू को इतना प्रसिद्ध दिया है कि इसका विशेष परिचय देना ज़रूरी ीं।

उपयोग - इसका उपयोग करना या न ना, स्वास्थ्य की रक्षा के मामले में, हितकारी है अहितकारी, इसी मुद्दे पर चर्चा करना इस लेख मुख्य विषय है। इस मुद्दे पर चर्चा करते हुए ाकू के विषय में दो-तीन बातों पर विचार करना ा।

पहली बात तो यह कि क्या तमाकू के सेवन कोई लाभ भी होता है या सिर्फ़ हानि ही होती अगर सिर्फ़ हानि ही होती है तो यह सवाल ता है कि *प्रकृति ने ऐसी हानिकारक वस्तु पैदा क्यों की?* इसका उत्तर आयुर्वेद इस प्रकार देता *'अनेनोपदेशेन नानौषधि भूतं जगति किंचिद् यमुपलभ्यते तां तां युक्तिमर्थ च तं तमभिप्रेत्य'* रक संहिता सूत्र स्थान) अर्थात् इस प्रकार के च भौतिक द्रव्यों के गुणों एवं लक्षणों के अनुसार) देश से यह सिद्ध हो जाता है कि संसार में ऐसा ई भी द्रव्य नहीं है जो औषधि न हो। भिन्न-भिन्न क एवं प्रयोजन से प्रयोग करने पर प्रत्येक द्रव्य षधि का काम करता है। वाग्भट ने भी कहा *जगत्येवमनौषधम्। न किञ्चिदविद्यते द्रव्यं ान्नानार्थयोगयो:'* (अष्टाङ्ग हृदय सूत्र स्थान) र्थात् जगत में कोई भी द्रव्य अनौषध on-medicinal) नहीं है। प्रयोजन एवं योजना की भिन्न-भिन्न दृष्टि से संसार का प्रत्येक द्रव्य औषधरूप है। *'विषं प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम्'* के अनुसार ज़हर यद्यपि प्राणों को हर लेने वाला (मृत्युकारक) होता है तो भी युक्तिपूर्वक प्रयोग करने पर वह रसायन (औषधि) का कार्य करता है। *कोई भी पदार्थ मात्रा, काल, क्रिया, भूमि, देह, दोष और व्यक्ति की अवस्था विशेष के अनुसार ही हितकारी भी सिद्ध हो सकता है और अहितकारी भी सिद्ध हो सकता है। आग से चूल्हा भी जलाया जा सकता है और घर को भी जलाया जा सकता है।*

इस दृष्टि से तम्बाकू (तमाकू) के विषय में भी यह कहा जा सकता है कि इसे उचित युक्ति, मात्रा और काल आदि का ख्याल रख कर यदि प्रयोग किया जाए तो यह औषधि का काम दे सकता है और *इसे उचित विधि से, औषधि के रूप में ही सेवन करना चाहिए आहार के रूप में, अति मात्रा में नहीं।*

दूसरी बात, तम्बाकू (तमाकू) के सेवन से लाभ क्या है और हानि क्या है इस पर विचार करना चाहिए। पहले इससे होने वाली हानियों पर विचार करना उचित होगा ताकि हानियों की जानकारी होने

नुस्खा-ए-सेहत

□ ठा. बनवीर सिंह 'चातक'
आयुर्वेद रत्न

बदन में तैल सरसौं का, लगाकर धूप में बैठो। यह बेहतर[1] फ़ारमूला है लिखा सेहत[2] के दफ़्तर में।।
इसी मौसम में ज्यादा खून की तौलीद[3] होती है। कि जुज़[4] फ़ौलाद[5] का पोशीदा[6] है पुख्ता [7] टमाटर में।।
बना कर पालको-बथुआ की भाजी खूब ही खाएं। हैं पोशीदा विटामिन और फ़वायद[8] इसके जौहर[9] में।।
करमकल्ला हरा धनिया शलजम फूल गोंभी हो। विटामिन की कमी हरगिज़ नहीं मूली चुकन्दर में।।

फ़कत[10] आलू को खाकर मस्त रहते बेकसोमुफ़लिस[11]। गुज़र सर्मा की रातें[12] जिनकी होतीं एक चद्दर में।
इसी मौसम में खाबो-खोर[13] का खालिस मज़ा आता। क़वी[14] हो हाज्मा कुव्वत[15] बढ़े मैदा के अस्तर[16] में।।
इसी मौसम में उल्फत[17] आग से, पानी से नफ़रत[18] हो। बुरा मालूम हो साया,[19] कशिश[20] बढ़ जाए अखगर[21] में।।
ज़मी[22] पर हर जगह बिखरे पड़े शबनम[23] के मोती हैं। फ़लक[24] पर भी असर[25] खुनकी[26] का पहुंचा माहो-अख्तर[27] में।।

विटामिन-डी शुआ ए मिहर[28] से मिलता है उसको ही। अगर उरियां-बदन[29] बैठे कोई माहे-दिसम्बर[30] में।।
बना खुश ज़ायका[31] गाजर का हलवा पेट भर खाओ। पड़े हो किसलिए बेकार माजूनों[32] के चक्कर में।।
छुआरा पिस्ता-ओ-बादाम काजू मग्ज़[33] चिलगोज़ा। खरीदे और खाए दे खुदा जिसके मुक़द्दर[34] में।
सेहत का दौर-दौरा है ज़माना शादो खुर्रम[35] है। पके खाने भी सड़ने से रहें महफ़ूज़[36] हर घर में।।

न अब है मच्छरी हमले, न खटमल से ही खटपट है। बहुत पुरलुत्फ़[37] आती नींद, शब[38] को गर्म बिस्तर में।।
बिलों में सांप बिच्छु कैसी गहरी नींद सोते हैं। सुकूं[39] की कैफ़ियत[40] आती नज़र मूज़ी[41] सितमगर[42] में।।
इन्हीं अय्याम[43] में दरिया[44] का पानी साफ़ रहता है। शिकन[45] तक भी नज़र आती नहीं पानी की चद्दर में।।
बहुत ही साफ़ कपड़े मौसमे सर्मा[46] में धुलते हैं। गुबारे राह[47] तक शामिल[48] नहीं है बादे सरसर[49] में।।

मकानों की सजावट का यही वक्त मौजूं[50] है। सफ़ेदी सब कराते शौक़ से दीवार में, दर में।।
खिला है बाग़ में गेन्दा, तो फूली खेत में सरसौं। बड़े दिलकश नज़ारे[51] हैं यहां हर सिम्त[52] मंज़र में[53] ।।
निरोग-धाम पढ़ने में, मैं ऐसा डूब जाता हूं। मगन[54] हो जौहरी जैसे कि अपने लालो गौहर[55] में।
चलाना ग़ैर वाजिब[56] है सफ़ीना[57] खुश्की[58] में 'चातक'। दुरेयकता[59] मिलेंगे इस रिसाले[60] के समन्दर में।।

□ लाड़कुई (सीहोर) म.प्र.

शब्दार्थ - 1- श्रेष्ठ। 2- स्वास्थ्य। 3- उत्पत्ति। 4- तत्व। 5-. लोहा। 6- छिपा हुआ। 7- पका। 8- फ़ायदे। 9- सत्व। 10- केवल। 11- बेचारे ग़रीब। 12- शीत ऋतु की रातें। 13- सोने और खाने। 14- बलवान। 15- शक्ति। 16- गिलाफ़। 17- अनुराग, प्रेम। 18- घृणा। 19- छाया। 20- आकर्षण। 21- धूप। 22- पृथ्वी। 23- ओस। 24- आकाश। 25- प्रभाव। 26- शीत 27- चन्द्रमा और तारे। 28- सूर्य की किरणें। 29- वस्त्रहीन। 30- दिसम्बर का महीना। 31- स्वादिष्ट। 32- यूनानी दवा (चटनी यानी अवलेह)। 33- गिरी या गूदा। 34- भाग्य। 35- प्रसन्न। 36- सुरक्षित। 37- आनन्दपूर्ण। 38- रात। 39- चैन। 40- स्थिति। 41- सतानेवाले। 42- अत्याचारी। 43- समय। 44- नदी। 45- सलवट, शल। 46- शीत ऋतु। 47- राह की धूल। 48- सम्मिलित। 49- शीतल मन्द वायु। 50- उपयुक्त। 51- चित्ताकर्षक दृश्य। 52- दिशा। 53- दृश्य। 54- ध्यानमग्न। 55- हीरे-मोती। 56- अनुचित। 57- नाव। 58- सूखी जगह। 59- अद्वितीय मोती। 60- पत्रिका (निरोगधाम)

से हम इनसे बचने के उपाय कर सकें। एक बात ध्यान में रखनी चाहिए कि *हानि न होना भी लाभ होना ही होता है जैसे फ़िज़ूल खर्च न होना भी आमदनी होने के बराबर होता है।*

तम्बाकू में अनेक विषैले तत्व होते हैं जिनमें सबसे प्रमुख विषैला तत्व 'निकोटिन' नामक विष है जिसका नामकरण इसकी खोज करने वाले वैज्ञानिक 'जीन निकोट' के नाम पर करके इसे 'निकोटिन' या 'निकोटियाना' कहा गया। इसी विष के कारण तम्बाकू लाभकारी कम और हानिकारक ज्यादा होता है।

निकोटिन का प्रभाव

तम्बाकू के सेवन से, इसमें मौजूद 'निकोटिन' के प्रभाव से, स्नायविक संस्थान को शुरू-शुरू में जो उत्तेजना मिलती है उससे ऐसा लगता है कि बड़ी चुस्ती-फुर्ती पैदा हो रही है लेकिन बाद में यही 'निकोटिन' (Nicotine) स्नायविक- संस्थान में शिथिलता पैदा करता है। इसका उत्तेजक प्रभाव आन्तों में गतिशीलता पैदा कर देता है जिससे दस्त जल्दी और खुलासा हो जाता है पर धीरे-धीरे निकोटिन के असर से आंतें शिथिल होती जाती हैं और फिर क़ब्ज़ रहने लगता है *लिहाज़ा तम्बाकू के सेवन की ज़रूरत बराबर पड़ती रहती है।* ज्यादा मात्रा में, बार-बार और ग़लत ढंग से तम्बाकू का सेवन करने पर ही ऐसे परिणाम होते हैं। इसके सेवन से लार का स्राव बढ़ता है, मुख की त्वचा, तालू, गले, अन्ननलिका और लालारस-ग्रन्थियों के माध्यम से निकोटिन आमाशय से होता हुआ गुर्दों तक पहुंचता है और *इस तरह इन सभी अंगों को अपने विषाक्त प्रभाव से दूषित करता है।*

तम्बाकू में पाये जाने वाले प्रमुख विष 'निकोटिन' के अलावा अन्य और भी विषाक्त तत्व पाये जाते हैं। डॉ. गंगा प्रसाद गौड़ ने 'तम्बाकू के गुण दोष' नामक पुस्तिका में ३३ प्रकार के विषों का उल्लेख किया है जिनके नाम निम्नलिखित हैं-

(१) निकोटिन (२) प्रूसिक एसिड (३) कॉर्बनमोनो ऑक्साइड (४) पाइराडीन बेसेज़ (५) पोलोनियम (६) एक्रोलिन (७) फुरफुरल (८) कोलोडीन (९) कार्बोलिक एसिड (१०) अमोनिया (११) राजोलिन (१२) पाइरिन (१३) रेडियम (१४) आर्सेनिक संख्या (१५) कृमिनाशक विषैला घोल (१६) साइनोजिन (१७) मार्शगेस (१८) कॉरबन डाइ ऑक्साइड (१९) कोलटार (२०) मेथिलेमिन (२१) सल्फरेटेड हाइड्रोजन (२२) पारोलिन (२३) केरिडीन (२४) पायक्रोलिन (२५) लूटीडीन (२६) रुबीडीन (२७) वारीडीन (२८) मोनो साइनाइड्स (२९) साइनाइड्स (३०) पाइरोल (३१) फार्मिक एल्डीहाइड (३२) हाइड्रोसाइनिक एसिड (३३) फेनोल्स।

फूल और गन्ध

जीवन के अन्त-समय में जब यह शरीर छूटता है तब जीवात्मा के साथ हमारा सूक्ष्म शरीर भी उसी तरह चला जाता है जैसे कि फूलों की गन्ध वायु के साथ चली जाती है। जिस तरह फूल वायु के साथ नहीं जाता उसी प्रकार स्थूल शरीर भी आत्मा के साथ नहीं जाता। स्थूल इन्द्रियों के अधिष्ठान जल जाते हैं और हमारे प्राण (वायु) के साथ केवल हमारा सूक्ष्म शरीर ही जाता है। यह सूक्ष्म शरीर (एस्ट्रल बाडी) हमारी कामनाओं व संकल्पों से निर्मित होता है जो किये हुए शुभाशुभ कर्मों के संस्कार धारण कर फूल की गन्ध की तरह आत्मा के साथ चला जाता है और फूल की तरह यह शरीर भी, मृत्यु होने पर, पीछे छूट जाता है इसीलिए मृत शरीर के भस्म हो जाने पर जो जली हुई हड्डियां श्मशान से चुन कर लाई जाती हैं उन्हें 'फूल' कहा जाता है।

हमें यह तो ज्ञान नहीं कि निकोटिन के अलावा पाये जाने वाले ये ३२ विषाक्त तत्व क्या-क्या कारनामे करते हैं पर इतना तो समझते ही हैं कि *इन सब तत्वों के खलीफ़ा निकोटिन की तरह यह भी शरीर में विष ही घोलते होंगे।* अकेला निकोटिन ही इतना तीव्र विषाक्त क्षाराभ (A very poisonous alkoloid, C_{10} H_{14} N_2 obtained from tobacco) होता है कि 'द्रव्य गुण विज्ञान' नामक ग्रन्थ के अनुसार *निकोटिन की ४० मि.ग्रा. मात्रा ही मनुष्य के लिए घातक सिद्ध होती है।*

इन विषों से युक्त तम्बाकू का सेवन करने से हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर दीर्घकाल में जो प्रभाव पड़ता है उससे कई प्रकार की व्याधियां पैदा हो सकती हैं और *'तद्दुःख संयोगा व्याधय उच्यन्ते'* (सुश्रुत) के अनुसार जिसके संयोग से दुःख होता हो उसे व्याधि कहते हैं लिहाज़ा कोई भी व्याधि हो, दुःखदाई ही होगी। इन व्याधियों में मुख, गले, अन्न नलिका, फेफड़े, आमाशय या आंतों में कहीं भी कैंसर होने की सम्भावना पैदा हो सकती है। भारत में मुंह के कैंसर के रोगी ज्यादा पाये जाते हैं और *इसका एक कारण तम्बाकू सेवन करना भी है। हालाकि ऐसा होना शतप्रतिशत रूप से ज़रूरी नहीं पर सम्भावना तो रहती ही है।* इसके अलावा कालान्तर में स्नायविक दौर्बल्य, नेत्रों की ज्योति कम होना, धातु विकार, यौन शक्ति में कमी होना, अम्लपित्त (हायपरएसिडिटी), पित्त प्रकोप, स्मरण-शक्ति में कमी, सांस फूलना, श्वास कष्ट, पेप्टिक अलसर, स्मरणशक्ति में कमी, सांस फूलना, क़ब्ज़ होना, *तम्बाकू को अति मात्रा में लम्बे समय तक सेवन करने के दूरगामी निश्चित परिणाम हैं।*

निकोटिन के विषय में श्री वैद्यनाथ भवन के संस्थापक वैद्य पं. रामनाराय अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ 'आरोग्य प्रकाश' के पर लिखते हैं-

"तम्बाकू में निकोटिन नामक विषैला पदार्थ होता है कि उसकी केवल से कुत्ता और आठ बूंद से घोड़ा मर यह विष मनुष्य-शरीर में, धीरे-धीरे रक्त कर अनेकानेक भयंकर रोगों का कारण तम्बाकू में मादक तत्व होते हैं इसलिए दिन लेने से आदत में बस जाती है।"

इसको अधिक मात्रा में लम्बे सेवन करने से यह ओज क्षय करता है, करता है और स्नायविक दौर्बल्य उत्पन्न फेफड़ों में दोष और क्षय उत्पन्न करता है। का सर्वाधिक दूषित प्रभाव गले, श्वास नलि फेफड़े पर पड़ता है जबकि चबा कर खाने गाल, कण्ठ, अन्न नलिका, आमाशय, आं और मलाशय आदि अंगों पर प्रभाव पड़

अब इसके लाभों के विषय में वि यह तीक्ष्ण (तीखा) और उष्ण होने से वात का शमन करता है अतः कफजन्य एवं रोगों को दूर करता है। खांसी, श्वास कष्ट, गैस ट्रबल (वायु प्रकोप) क़ब्ज़ आदि इसी कारण से दूर करता है। यदि अल सेवन किया जाए तो स्नायविक ग्रन्थियों की क्रिया को गति एवं उत्तेजना प्रदान जिससे लालास्राव (Saliva) और अ स्राव में वृद्धि होती है। आन्त्र पेशियों बढ़ाने से वायु का अनुलोमन होता है अधोवायु निकल जाती है और गैस का हो जाता है। कृमिनाशक होने से दांतों के कृमियों को नष्ट कर दन्तपीड़ा दूर करता की सड़न और पायरिया रोग को रोकता है दन्त मंजन में तम्बाकू का प्रयोग किया यह श्वास रोग में लाभ करता है। मूत्र प्रणा (Renal colic) शूल, श्वास कास, हिचक आध्मान आदि व्याधियों को दूर करने में होता है।

तीसरी बात, इसके प्रयोग के बारे में प्रयोग आम तौर पर तीन प्रकार से किया (१) धूम्रपान (२) पान या सुपारी के कोरी तम्बाकू चूने के साथ मसल कर खा नस्य यानी नाक से सूंघना लाभ हानि की इन तीनों प्रकारों पर विचार करते हैं।

तम्बाकू सेवन की आदत आमतौर पर या नवयुवा अवस्था से ही शुरू होती धीरे-धीरे अन्य नशीले पदार्थों की भांति आदत भी ऐसी मज़बूत हो जाती है कि इसे मुश्किल हो जाता है और इसके बिना र जाता। शायद आपने वह कहावत सुनी

गर कभी न मांगी हो भीख, तो तम्बाकू खाना ख'। यह कहावत बिल्कुल सही है क्योंकि कोई क्ति किसी अजनबी से बीड़ी सिगरेट भले ही हीं मांगता पर तम्बाकू खाने वाला किसी भी जनबी से तम्बाकू मांगने में संकोच नहीं करता र वह अजनबी भी इसका ज़रा भी बुरा नहीं नता बल्कि खुशी खुशी तम्बाकू दे देता है बल्कि *छ तो बाक़ायदा सुपारी काट कर, तम्बाकू मसल र गुटका बना कर पेश करते हैं।*

यूं तो सारे संसार में धूम्रपान करने वालों ी ही संख्या ज्यादा है पर हमारे देश में अपेक्षाकृत म्बाकू खाने वालों की संख्या ज्यादा है क्योंकि कई ानों पर, कई स्थितियों में और कई अवसरों पर तिक दृष्टि से धूम्रपान करना अशोभनीय माना ाता है, हमारे अदब-क़ायदों के तहत अपने से ड़े, बुजुर्ग और सम्मानीय व्यक्ति के सामने ड़ी-सिगरेट पीना बेअदबी और गुस्ताखी में शुमार ना जाता है जबकि गाल में तम्बाकू या तम्बाकू गुटका दबा हो तो किसी को पता ही नहीं चलता ौर चल भी जाए तो प्रायः कोई आपत्ति नहीं रता। हमारे देश में महिलाओं में धूम्रपान करना तना प्रचलित नहीं जितना तम्बाकू खाना प्रचलित । कोई महिला पान सुपारी के साथ सरे आम म्बाकू तो खा सकती है पर धूम्रपान नहीं करती तः *इन सारी स्थितियों के कारण धूम्रपान की पेक्षा तम्बाकू खाने का चलन ज्यादा पाया जाता ।*

तम्बाकू और स्वास्थ्य

अब स्वास्थ्य की रक्षा की दृष्टि से हम तम्बाकू वन करने की विधियों पर विचार करते हैं। यह त तो बिल्कुल स्पष्ट है कि तम्बाकू का सेवन सी भी विधि से किया जाए, *यह है तो प्रकृति विरुद्ध ही।* इसका अकाट्य प्रमाण यह है कि ारी प्रकृति इसे एकदम से स्वीकार नहीं करती ल्क *इसको मुंह में रखते ही प्रबल विरोध करती ।* आप जितनी आसानी से किसी सब्ज़ी का पत्ता, न का पत्ता, या तुलसी का पत्ता मुंह में रख कर ा जाते हैं उतनी आसानी से तम्बाकू की २-३ ी भी मुंह में नहीं रख सकते। मुंह में तम्बाकू ते ही जी घबराना, मिचलाना, चक्कर आना, ीना आना आदि उपद्रव शुरू हो जाते हैं। बीड़ी सिगरेट का धुंआ अन्दर खींचते ही ज़ोर का का लगता है, खांसी चलने लगती है, जी घबराने ता है। इसी तरह नस्य सूंघने पर एक के बाद छींकें तब तक आती रहती हैं जब तक नस्य ल्कुल निकल न जाए। किसी भी विधि से तम्बाकू सेवन शुरू करने पर ये उपद्रव होते ही हैं जो सिद्ध करते हैं कि *किसी भी पद्धति से तम्बाकू सेवन करना प्राकृतिक कार्य नहीं है बल्कि कार्य हमारी प्रकृति के विपरीत है।*

मन मन्दिर

धार्मिक व्यक्ति होने के लिए यह ज़रूरी नहीं कि आप मन्दिर जाएं ही, क्योंकि मन्दिर जाने मात्र से ही कोई धार्मिक नहीं हो जाता बल्कि मन के पवित्र होने से धार्मिक होता है। यह भी ज़रूरी नहीं कि मन्दिर जाने वाला व्यक्ति धार्मिक हो जाए बल्कि धार्मिक व्यक्ति जिस मकान में रहता है वह मकान ही मन्दिर हो जाता है। दरअसल मन्दिर किसी स्थान या मकान का नाम नहीं बल्कि मन की पवित्र भावदशा का नाम है। भक्ति और समर्पण के भाव से परिपूर्ण पवित्र मन का नाम है। ऐसे भाव से भरे मन वाला भक्त ही कह सकता है कि तेरे पूजन को भगवान, बना मन मन्दिर आलीशान। ऐसा पवित्र मन जिस शरीर में होगा वही शरीर स्वस्थ और निरोग बना रह सकेगा। शरीर को विकारों से दूर रखना या विकारग्रस्त करना मन का ही काम है।

लेकिन कोशिश करते-करते हमारी प्रकृति बदलने लगती है और फिर हम धूम्रपान करने या तम्बाकू खाने के आदी हो जाते हैं यानी *हमारी प्रकृति ही वैसी हो जाती है* यदि तम्बाकू के सेवन की विधियों में से कोई विधि चुनना ही पड़े तो धूम्रपान करने की अपेक्षा तम्बाकू खाना ही चुनना चाहिए क्योंकि *धूम्रपान करना हर हालत में सिर्फ़ हानिकारक ही होता है, लाभदायक क़तई नहीं* जबकि तम्बाकू खाना अपेक्षाकृत उतना हानिकारक नहीं होता जितना लाभदायक होता है। *सबसे मुख्य बात तो यह है कि तम्बाकू का सेवन किया ही क्यों जाए?*

इसका उत्तर आयुर्वेद यह देता है कि औषधि के रूप में इसका सेवन किया जाना बुरा नहीं बल्कि हितकारी ही है। इस दृष्टि से धूम्रपान तब तक किसी भी दृष्टि से औषधि साबित नहीं हो सकता जब तक तम्बाकू की जगह आयुर्वेदिक द्रव्यों से बनी बीड़ी या सिगरेट का उपयोग नहीं किया जाए। धूम्रपान में धुंआ सीधा फेफड़ों तक पहुंचता है और फेफड़ों पर विषाक्त प्रभाव डालता रहता है *इसे तो नहीं रोका जा सकता* पर तम्बाकू खाने वाला इसकी पीक बराबर थूकता ही रहे, अन्दर न निगले और पानी से खूब कुल्ले करने के बाद ही कुछ खाए-पिए तो *तम्बाकू को पेट के अन्दर जाने से रोक सकता है।* अब लालारस ग्रन्थियों के माध्यम से तम्बाकू का जितना अंश या प्रभाव शरीर में ग्रहण किया जाएगा उसकी मात्रा बहुत ही कम होगी और *यह न्यून मात्रा विष का नहीं, औषधि का ही काम करेगी।* तम्बाकू खाने वाले इसकी पीक यदि निगलते हैं तो इसकी मात्रा बढ़ती है और तम्बाकू पेट में भी पहुंचता है बस यही स्थिति हानिकारक होती है। जितनी बार तम्बाकू खाएंगे और निगलेंगे उतनी ही मात्रा में तम्बाकू पेट के माध्यम से सारे शरीर में पहुंचता जाएगा और बढ़ता जाएगा लिहाज़ा *जो द्रव्य अल्प मात्रा में औषधि का काम कर सकता था वह मात्रा बढ़ जाने से विष का काम करने* लगेगा। और अधिक मात्रा में लेने पर तो *'प्राणाः प्राणभृतामन्नंतदयुक्त्या हिनस्त्यसून'* (चरक संहिता) के अनुसार प्राणों का रक्षक अन्न भी प्राणों के लिए अहितकारी एवं घातक (Food poison) सिद्ध हो कर हमारे प्राण संकट में डाल देता है।

स्वास्थ्य रक्षा के विषय में, धूम्रपान विधि से तम्बाकू का सेवन करना किसी भी दृष्टि से उपयोगी और हितकारी सिद्ध नहीं होता अतः इस विधि के विषय में कोई चर्चा न करके सिर्फ़ तम्बाकू खाने वालों को, हितकारी और स्वास्थ्य रक्षक, सावधानियों के विषय में कुछ बातें बता रहे हैं।

पहली बात – तम्बाकू का सेवन एक लत यानी आदत के रूप में न करके, आवश्यक होने पर, औषधि के रूप में ही करें और उचित विधि, युक्ति तथा मात्रा का पालन करते हुए ही करें।

दूसरी बात – यदि आप तम्बाकू खाने के आदी हो ही चुके हैं तो दिन भर में कई बार न खा कर *कम से कम बार खाया करें ताकि इसकी अति न हो।* विशेषकर भोजन करने से आधा घण्टे पहले से और आधा घण्टा बाद तक की अवधि में तम्बाकू कदापि न खाएं ताकि थूकना न पड़े और मुंह का लालारस पेट में पहुंचता रहे जो भोजन पचाने के लिए उपयोगी व ज़रूरी होता है। भूखे पेट, परिश्रम करते समय, तेज़ धूप में, प्रचण्ड गरमी में, प्यास की स्थिति में और सोते समय तम्बाकू कदापि न खाएं। जब-जब तम्बाकू खाने की याद आये, तलफ़ लगे *तब-तब यही कोशिश करें कि अभी नहीं, थोड़ी देर से।* जितना रुक कर खा सकें उतनी देर रुक कर खाएं। *इस तरह एक तो तम्बाकू की मात्रा कम होगी दूसरे इस कशमकश में भी आपको मज़ा आने लगेगा।*

तीसरी बात – सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब तक मुंह में तम्बाकू हो तब तक कोई चीज़ खाना पीना तो बहुत दूर की बात है आप थूक तक न निगलें *ताकि तम्बाकू का ज़रा सा अंश भी पेट में न पहुंच सके।* कुछ लोग आलस्यवश या थूकने का उचित स्थान या अवसर न मिल पाने पर 'थूकू नका' का पालन करते हुए, पीक निगलते रहते हैं और ऐसी आदत डाल लेते हैं जिससे तम्बाकू उनके पेट में पहुंचता रहता है और इसकी मात्रा बढ़ जाने से विष का काम करने लगता है। यह विष रक्त संचार के माध्यम से सारे शरीर और इसके अवयवों को दूषित करने लगता है। इसके विपरीत, तम्बाकू न निगलने पर मुख की ग्रन्थियों द्वारा *जिस न्यून-मात्रा में तम्बाकू का अंश शरीर*

(शेषांश पृष्ठ २६ पर)

जड़ी बूटी परिचय माला - ३८

मुसली सफ़ेद

इस लेखमाला के अन्तर्गत जड़ी-बूटियों के किसी भी एक अंग (फल, फूल, बीज, पत्ते, जड़ या छाल आदि) के विषय में, घरेलू इलाज के रूप में उपयोगी, ऐसा विवरण प्रस्तुत किया जाता है जो निरापद रूप से हितकारी और व्याधिनाशक सिद्ध होता हो। इस क्रम में प्रस्तुत है एक बहुत ही पौष्टिक और बलवीर्यवर्द्धक कन्द-मुसली- का विवरण।

मुसली एक सर्व सुलभ कन्द है जो सस्ती सुलभ होते हुए भी अपने श्रेष्ठ गुणों के कारण बहुत प्रशंसित और उपयोगी जड़ी है। आयुर्वेद ने इसकी बहुत प्रशंसा की है और इसे शुक्रल (शुक्र बनाने वाली), वृष्य (वाजीकरण Aphrodisiacs) वीर्य स्तम्भक (शीघ्रपतन रोग नष्ट करने वाली), स्नायविक संस्थान को बल देने वाली (Nerve-(Tonic), स्नेहन (Demulcent) तथा रसायन आदि गुणवाचक विशेषणों से सम्बोधित किया है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

मुसली मधुरा वृष्या वीर्योष्णा बृंहणी गुरुः।
तिक्ता रसायनी हन्ति गुदजान्यनिलं तथा।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- मुशली। हि.- मुसली सफ़ेद। म.- सफ़ेद मुसली। गु.- धौली मुसली। बं.- तालमूली। तै.- मिलयतालि, सल्लो गड्डा। कन्न.- नेलताड़ी। ता.- तन्निर विट्टंग। फा.- शकाकुले हिन्दी। ले.- हाइपोक्सिस आर्चिआइडिस (Hypoxis Orchioides).

गुण - मुसली (मूसली) मधुर, वीर्यवर्द्धक, शीतवीर्य, पौष्टिक, भारी कड़वी रसायन रूप तथा बवासीर एवं वात पित्त रोग नाशक है। यह स्निग्ध वीर्य का स्तम्भन करने वाली, स्नायविक संस्थान को बल देने वाली और शरीर के दुबलेपन को दूर करने वाली है।

परिचय - यह सफ़ेद और काली (श्वेत और कृष्ण वर्ण) दो प्रकार की होती है। काली मुसली (Curculigo Orchioides) उष्णवीर्य होती है जिसे संस्कृत में तालपत्री, हिन्दी और मराठी में काली मुसली, गुजराती में सिसमूलिया, बंगाली में तल्लूर, तेलगू में नेल ततिगड्डा, कन्नड़ में नेल ततिगड्डे नाम से पुकारते हैं। *'मुशली मधुरा शीता वृष्या पुष्टिबलप्रदा। पिच्छिला कफदा पित्तदाह श्रमहरा परा।'* (राजनिघण्टु) के अनुसार सफ़ेद मुसली मधुर, शीतवीर्य, बलवीर्यवर्द्धक, शुक्रल, पौष्टिक, भारी, स्निग्ध, कफकारक तथा पित्त, जलन एवं थकावट मिटाने वाली होती है। भाव प्रकाश निघण्टु के अनुसार काली मुसली उष्णवीर्य होती है जिसे संस्कृत में तालमूली या ताल पत्री कहते हैं। 'द्रव्य गुण विज्ञान' नामक ग्रन्थ में पं. प्रियव्रत शर्मा ने सफ़ेद मूसली को शीतवीर्य यानी शीतल तथा काली मूसली को उष्ण वीर्य यानी उष्ण प्रकृति की बताया है। राजनिघण्टु के रचियता नरहरि और भाव प्रकाश निघण्टु के रचियता भाव मिश्र ने कन्द के रंग के अनुसार सफ़ेद और काली मुसली- ये दो भेद माने हैं। इनमें भेद होते हुए भी इनके गुण मोटे रूप में एक जैसे ही हैं इसलिए दोनों का ही उपयोग किया जाता है। ऊपर भावप्रकाश का जो श्लोक दिया गया है वह काली मुसली के गुण व्यक्त करने वाला है। सफ़ेद मुसली का उल्लेख करने वाला श्लोक भाव प्रकाश में नहीं है अतः राजनिघण्टु का श्लोक प्रस्तुत किया गया है। प्रायः सफ़ेद मुसली का ही प्रयोग ज्यादातर किया जाता है।

उपयोग - मुसली का उपयोग पौष्टिक नुस्खों एवं पाक बनाने में विशेष रूप से किया जाता है। इसे एकौषधि के रूप में यानी सिर्फ़ अकेली मुसली को भी चूर्ण के रूप में किया जाता है। आयुर्वेद में वीर्यवर्द्धक, कामोद्दीपक, पौष्टिक एवं यौनशक्तिप्रद जितनी औषधियां बताई गई हैं ***उनमें मुसली एक प्रमुख औषधि है। यह एक सस्ती और निरापद ढंग की दिव्य औषधि है।*** इसमें स्टार्च (चावल में पाया जाने वाला माण्ड या श्वेतसार) नहीं होता अतः ***इसका सेवन मधुमेह का रोगी भी कर सकता है।*** यह घाव भरने वाली होती है अतः इसका महीन कपड़छन चूर्ण घाव पर बुरबुराने से घाव भर जाता है। वात पित्त का शमन करने वाली होने से इसका प्रयोग, वात (वायु) और पित्त (एसिडिटी) के कारण उत्पन्न होने वाले विकारों का शमन करने के लिए करना लाभप्रद होता है। यहां कुछ घरेलू प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

यौन शक्ति - शारीरिक कमज़ोरी, दुबलापन और थकावट के अलावा यौनशक्ति की कमी, धातुक्षीणता, शीघ्रपतन, शिथिलता आदि व्याधियां दूर करने के लिए सफ़ेद मुसली का कपड़छन महीन चूर्ण ५ ग्राम और ५ ग्राम पिसी मिश्री- कु
१० ग्राम मात्रा में- सुबह खाली पेट और
भोजन के २ घण्टे बाद तथा सोने से पहले
गरम दूध के साथ ४० दिन से लेकर ६०
नियमित रूप से सेवन करने पर सब शि
हो जाती हैं। यह मुसली का सबसे सा
और कारगर प्रयोग है। इमली व अमचूर
लाल मिर्च, तेज़ मिर्च मसाले और तले
सेवन बन्द रख कर यह प्रयोग करना चा

शीघ्रपतन - इस रोग के रोगी
मुसली का महीन चूर्ण ५ ग्राम (चाय
बराबर) और बंग भस्म चार रत्ती (आ
को थोड़े शहद में मिला कर ४० दिन त
शाम चाट कर सेवन करना चाहिए। इसे
तुरन्त कुल्ले न करें और थूक निगल-नि
मुंह साफ़ करें। आधा घण्टे बाद कुछ खा
हैं। परहेज़ का पालन करें।

पेट दर्द - दाल चीनी और काली
समान भाग में पिसा चूर्ण मिला कर ५
जल के साथ फांकने से पेट का दर्द ठीक
है। ज़रूरत हो तो इसकी एक खुराक
बाद और ले सकते हैं।

दमा - काली मुसली के टुकड़े
कर खाने और रस चूसने से दमा के
आराम मिलता है।

बहुमूत्र - बार-बार पेशाब
मूत्रातिसार कहते हैं। काली मुसली का
५ ग्राम और जायफल का चूर्ण २ ग्राम
जल के साथ फांकने से बहुमूत्र यानी
पेशाब आना बन्द होता है।

पेशाब में जलन - पेशाब में
कमी होने पर सफ़ेद मुसली का चूर्ण
मिश्री समान मात्रा में मिला कर, इस
१० ग्राम मात्रा (बड़े चम्मच बराबर) में
पर तीन बूंद चन्दन का शुद्ध तैल (Sand
टपका कर, कच्चे दूध के साथ सुबह शा
लाभ होता है। सोज़ाक के रोगी के लि
प्रयोग लाभप्रद है।

पौष्टिक प्रयोग - दुबले
लड़के-लड़कियों के लिए यह श्रेष्ठ नुस्
है- सफ़ेद मुसली, असगन्ध, सतावरी और
चारों को अलग-अलग कूट पीस कर
करके बराबर-बराबर वज़न में मिला लें।
जितना हो उससे आधे वज़न बराबर
मिला कर रख लें। यह मिश्रण १-१ च
शाम दूध के साथ ४० दिन तक सेवन
प्रयोग से शरीर पुष्ट, सुडौल और शक्ति
है पिचका हुआ चेहरा भर जाता है। ब
सस्ता और गुणकारी प्रयोग है।

चन्द्रप्रभा वटी

आयुर्वेद शास्त्र में परीक्षित, अत्यन्त गुणकारी एवं निरापद रूप से लाभ करने वाले एक से बढ़ कर एक योग मौजूद हैं पर सभी का उपयोग अपने विवेक के बल बूते पर करना सामान्य व्यक्ति के लिए सम्भव नहीं क्योंकि अनेक योग ऐसे हैं जिनका उपयोग चिकित्सक के निर्देश एवं निरीक्षण के अन्तर्गत उचित विधि-विधान के अनुसार करना ज़रूरी होता है। ऐसे योगों का विवरण प्रस्तुत न करके केवल उन्हीं योगों का विवरण इस स्तम्भ में किया जाता है जिनका प्रयोग सामान्यजन अपने स्व-विवेक एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों के ज्ञान तथा अनुभव के बल पर निरापद ढंग से कर सकें। यहां एक बहुत ही श्रेष्ठ योग- 'चन्द्रप्रभा वटी' के विषय में उपयोगी विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

'चन्द्रप्रभा वटी' आयुर्वेद शास्त्र का एक सा अद्भुत एवं गुणकारी योग है जो आज के ग में स्त्री-पुरुष दोनों वर्ग के लिए, किसी भी ायु में उपयोगी एवं लाभकारी सिद्ध होता है। ाजकल जिस तरह का खानपान, रहन सहन और ाचार-विचार अधिकांश लोगों का पाया जा रहा ***उसके फलस्वरूप पैदा होने वाले कई विकारों ो दूर करने में चन्द्रप्रभा वटी सफलतापूर्वक सक्षम िद्ध होने वाला योग है।*** "रस तन्त्रसार व सिद्ध योग संग्रह" तथा "आयुर्वेद-सारसंग्रह" नामक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थों में इस योग की बहुत शंसा की गई है और ***वैद्य जगत भी इसे बहुत णकारी एवं विश्वसनीय योग मानता है।***

जैसा कि हम हर अंक में, आयुर्वेदिक योग ा विवरण प्रस्तुत करते हुए, शुरू में ही निवेदन रते रहे हैं कि ऐसे योगों को घर पर ही बना कर यार कर लेना हर किसी के वश का काम नहीं फिर भी जिज्ञासु, गुणग्राहक एवं सक्षम पाठकों ी जानकारी के लिए, योग के घटक-द्रव्यों के नाम वं योग को बनाने की विधि का विवरण हम प्रस्तुत रते रहे हैं सो इस योग का भी कर रहे हैं। वैसे ह योग अनेक आयुर्वेदिक औषधि-निर्माताओं द्वारा र्मित किया जाता है और ***देश भर में सर्वत्र दवाई ी दूकानों पर सरलता से मिल जाता है।***

घटक द्रव्य - कपूर, बच, नागरमोथा, ायता, गिलोय, देवदारु, हल्दी, अतीस, दारु ल्दी, पीपलामूल, चित्रक, धनिया, हरड़, बहेड़ा, ंवला, चव्य, बायविडंग, गजपीपल, सोंठ, काली र्च, पीपल, सुवर्ण माक्षिक भस्म, सज्जीखार, ाखार, सेन्धा नमक, काला नमक, सांभर नमक- सब ३-३ ग्राम। काली निशोथ, दन्तीमूल, तेजपत्र, लचीनी, छोटी इलायची के दाने, वंश लोचन- १० ग्राम। लोह भस्म २० ग्राम। मिश्री ४० ग्राम। शुद्ध शिलाजीत ८० ग्राम और शुद्ध गुगुलु (गूगल) ८० ग्राम।

यह नुसखा 'रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह' नामक ग्रन्थ का है। 'आयुर्वेद-सारसंग्रह' ग्रन्थ में इतने घटक-द्रव्यों के अलावा छोटी इलायची के बीज, कबाबचीनी, गोखरु और सफ़ेद चन्दन ३-३ ग्राम तथा बड़ी इलायची १० ग्राम को भी शामिल किया गया है। इतने द्रव्य बढ़ाने से इस योग की उपयोगिता एवं गुणवत्ता और ज्यादा बढ़ जाती है।

निर्माण विधि - दोनों ग्रन्थों में इसकी निर्माण विधि अलग-अलग ढंग से दी गई है। 'रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोग संग्रह' के अनुसार सब दवाइयों को कूट पीस कर खूब बारीक करके मिला लें और थोड़ा-थोड़ा गोघृत डाल कर कूटते जाएं। सब को एक जान करके चने बराबर गोलियां बना लें। 'आयुर्वेद- सार संग्रह' के अनुसार पहले गुगुलु को साफ़ करके लोहे के इमामदस्ते में कूटें। जब गुगुलु नरम पड़ जाए तब उसमें शुद्ध शिलाजीत, भस्में तथा अन्य सभी द्रव्यों का कुटापिसा महीन चूर्ण डाल दें और तीन दिन तक गिलोय का स्वरस डालते हुए खरल में घुटाई करें। फिर ३-३ रत्ती की गोलियां बना कर रख लें। गोलियां गीली हों तो छाया में सुखा कर रखें।

मात्रा और सेवन विधि - २-२ गोली सुबह शाम शहद में मिला कर चाट लें या दूध के साथ निगल जाया करें।

उपयोग - इस अद्भुत योग का मुख्य कार्य और प्रभाव मूत्रेन्द्रिय तथा स्त्री-पुरुष के यौनांग प्रदेश से सम्बन्धित सभी विकारों को नष्ट करना है। पुरुषों के शुक्र और स्त्रियों के आर्तव का उत्पादन करने वाले यौनांगों के विकारों का शमन करके ***उनको बलवान बनाना एवं रसायन की तरह लाभ करना इस योग का मुख्य कार्य (Action) है।*** इसके सेवन से मूत्रकृच्छ (पेशाब में रुकावट और जलन होना), प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, धातुक्षीणता, पथरी, भगन्दर, अण्डवृद्धि, पाण्डु, बवासीर, कमर दर्द तथा स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी विकार, श्वेत प्रदर, सोज़ाक व आतशक आदि से उत्पन्न मूत्र विकार, मूत्र के साथ एल्बूमन (Albumen) जाना, मूत्र पीला और दुर्गन्ध युक्त होना, हस्त मैथुन एवं अति मैथुन के कारण यौनांग का शिथिल होना और शीघ्रपतन रोग होना, गर्भाशय के दुर्बल होने से गर्भ न रहना या गर्भपात हो जाना आदि अनेक व्याधियों को दूर करने में यह योग सफलतापूर्वक सहायक सिद्ध होता है। शुक्र में शुक्राणुओं की नवीन उत्पत्ति कर शुक्राणुओं की वृद्धि करता है तथा रक्ताणुओं का शोधन तथा नव निर्माण करता है।

महिलाओं के मामले में गर्भस्राव, गर्भपात, सोज़ाक या उपदंश का परम्परागत प्रभाव, जल्दी-जल्दी गर्भ धारण, अति सहवास, अधिक प्रसव, शारीरिक दुर्बलता आदि कारणों से गर्भाशय कमज़ोर और गर्भभार सहने में असमर्थ हो जाता है, चेहरा निस्तेज मन में उत्साहहीनता, शरीर के अंग-प्रत्यंगों में कमज़ोरी और दर्द होना मासिक धर्म का अनियमित होना और कष्ट के साथ होना, श्वेत प्रदर होना आदि सभी व्याधियों को दूर करने में चन्द्रप्रभा वटी को घृत के साथ सेवन करना बहुत लाभप्रद सिद्ध होता है। ***थके हुए, कमज़ोर और शिथिल शरीर वाले युवक-युवतियों या प्रौढ़ स्त्री पुरुषों को चन्द्रप्रभावटी की २-२ गोली सुबह शाम लगातार ३-४ माह तक सेवन करना चाहिए।***

संक्षेप में इतना बता देना पर्याप्त है कि सभी प्रकार के मूत्र विकार, यौन-विकार और दौर्बल्य, धातुदोष, गर्भाशय के दोष, शीघ्रपतन एवं स्वप्नदोष, शारीरिक दुर्बलता, यौनांग की दुर्बलता व शिथिलता, सोज़ाक व उपदंश रोग के कारण होने वाले उपद्रव, वात व पित्त जन्य प्रमेह, वात प्रकोप, मन्दाग्नि, अन्न के प्रति अरुचि, भूख की कमी आदि विकारों को दूर करने के लिए चन्द्रप्रभा वटी अव्यर्थ औषधि है। ***जीर्ण (पुराने) रोग में धैर्यपूर्वक, उचित परहेज़ करते हुए, ३-४ माह तक सेवन करना चाहिए।*** विभिन्न आयुर्वेदिक-औषधि निर्माता इस योग को **'चन्द्रप्रभा वटी नं.१'** के नाम से बनाते हैं, इसे ही सेवन करना चाहिए क्योंकि इसमें कुछ घटक-द्रव्य ज्यादा होते हैं। ■

है जान के साथ काम, इन्सां के लिए।
बनती नहीं है ज़िन्दगी में, बेकाम किये।
जीते हो तो कुछ कीजिए ज़िन्दों की तरह,
मुर्दों की तरह जिए तो क्या खाक़ जिए।

:-हाली

कृपया ध्यान दें

आवश्यक सूचनाएं

हर अंक में सदस्यता सम्बन्धी एवं पत्रिका के विषय में आवश्यक सूचनाएं प्रकाशित की जाती हैं फिर भी पूछताछ हेतु भेजे गये कई पत्रों में यही बातें लिखी हुए पढ़ने को मिलती हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों से हमारा अनुरोध है कि पूछताछ करने से पहले कृपया निम्नलिखित विवरण पढ़ लें ताकि उन्हें इन बातों के विषय में पूछताछ करने के लिए पत्र भेजने का कष्ट न करना पड़े।

निरोगधाम पत्रिका की प्रति हमारे कार्यालय से मंगाने अथवा सदस्यता शुल्क राशि भेजने से पहले आप अपने नगर के बुक स्टाल या न्यूज पेपर एजेन्ट्स या मेगज़ीन-उपन्यास आदि के विक्रेता से सम्पर्क करें और यदि यह पत्रिका बिक्री के लिए वहीं उपलब्ध हो तो वहीं से खरीद लिया करें। यदि कहीं भी पत्रिका उपलब्ध न हो तो अपने नगर के किसी बड़े बुक स्टाल या न्यूज़ पेपर एजेन्ट को इसके लिए राज़ी करें कि वह वर्तमान अंक की कम से कम दस प्रति का आर्डर और ८० रु. का मनी आर्डर (या 'निरोगधाम' नाम का बैंक-ड्राफ्ट) हमारे पते पर भेज दें तो दस प्रति रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज दी जाएंगी और आप तथा आपके परिचित एवं मित्रगण वहीं से निरोगधाम खरीद सकेंगे। यदि कोई भी राज़ी न हो तो आप कुछ मित्र मिल कर ही दस कापी मंगा लें। यदि आप इस प्रयास में भी सफल न हों तो पहले एक पोस्टकार्ड हमारे कार्यालय के पते पर भेज कर सदस्यता एवं पत्रिका मंगाने के नियम आदि की जानकारी प्राप्त कर लें। पोस्टकार्ड इस पते पर भेजें -

निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड,
इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१

आपका पोस्ट कार्ड मिलने पर हमारे कार्यालय से पत्रोतर देकर सदस्यता सम्बन्धी नियम, शुल्क दरें, पुराने उपलब्ध अंकों की जानकारी, जो भी आपने जानना चाहा होगा, सो तुरन्त सूचित कर दिया जाएगा। आप हमारे नियमों एवं सूचनाओं का पालन करते हुए सदस्यता शुल्क राशि भेजते हुए निम्नलिखित सूचनाएं भी दें-

(१) यदि सदस्यता शुल्क भेज रहे हैं तो वर्ष के किस गत अंक से आपकी सदस्यता शुरू की जाए यह अवश्य सूचित करें। पत्रिका के चार अंक ऋतुओं के नाम से प्रकाशित होते हैं। (२) पत्रिका (हमारे खर्च पर) साधारण डाक Book-Post) द्वारा भेजी जाती है। डाक विभाग ने दिनांक १५-९-९१ से २=०० रु. की वी.पी. लेना बन्द कर दिया है। (३) शुल्क राशि या एक प्रति की मूल्य राशि भेजते समय साफ़ लिखावट में अपना पूरा नाम, पता, पोस्ट ऑफिस का नाम, *जिला एवं प्रान्त का नाम तथा पिन कोड नं. अवश्य लिखें।* (४) यदि आप पुराने सदस्य या ग्राहक हों तो अपनी *ग्राहक संख्या अवश्य लिखें।* हमारे कार्यालय से भेजी गई रसीद में छपी हुई क्रम-संख्या ही ग्राहक संख्या होती है। इससे हमें आपका पिछला रिकार्ड देखने में सुविधा रहती है। (५) यदि मनी आर्डर भेज रहे हों तो इसके कूपन पर ही अपना सन्देश और पूरा नाम-पता लिख दें। इस विषय में अलग से पत्र लिख कर सूचित न करें।

आजीवन सदस्यता शुल्क राशि आप बिना पूछताछ किये भी भेज सकते हैं क्योंकि शुल्क राशि प्राप्त होने पर नियमानुसार पत्रिका के आगामी
अंक से ही सदस्यता प्रदान की जाती
सदस्यता सदस्य द्वारा निरस्त नहीं कराई जा
सदस्य की मृत्यु होने पर पत्रिका उसके
पते पर भेजी जाती रहेगी। सदस्य के पते
भी कारण से परिवर्तन तो कराया जा सक
नाम में परिवर्तन नहीं कराया जा सकता।
सदस्यता का नामान्तरण नहीं किया जाता

डाक-विभाग ने रियायती दर प
लेना बन्द कर, रजि. खर्च ६ रु. जोड़ क
लेना शुरू कर दिया है जिससे वी.पी.
हो गई है अतः हमने वी.पी. भेजना बन्द
है। इस विषय में पेज ३० पर प्रकाशित सू
एक पोस्ट कार्ड लिख कर हमसे उपलब्ध
नाम और मूल्य मालूम कर लें और ह
प्राप्त होते ही मूल्य राशि भेज कर अंक
लें। जिन पुराने अंकों के उपलब्ध होने
पेज ३० पर प्रकाशित की गई है उनको
लिए पूछताछ न करके फ़ौरन अपना
मनी आर्डर या बैंक ड्राफ्ट भेज कर मंगा
पूछताछ सम्बन्धी जो पत्र मिलते हैं उन
कर *उन पत्रों को नष्ट कर दिया जाता है*
में शुल्क या मूल्य राशि भेजते समय
का हवाला न दें बल्कि सारी सूचनाएं
पूरा नाम पता पुनः लिख कर भेजें। पू
बिना अपूर्ण या अधिक धन राशि भेजने
कार्यालय मनी आर्डर *लेने से इंकार क*
भी कर सकता है।

साधारण डाक से अंक मंगाने
मिले तो हमें पत्र लिखते समय हमारी
नम्बर (ग्राहक संख्या) अवश्य सूचित क
संख्या मालूम न हो तो यही सूचित करें
मनी आर्डर किस तारीख को भेजा था
आर्डर के एकनालेजमेण्ट पर, हमारे क
कर्मचारी ने मनी आर्डर लेते समय, इसे
की तारीख क्या लिखी है। ऐसी सूच
होने पर *हज़ारों ग्राहकों में खोजबीन न*
सकेगी और आपको उत्तर नहीं दिया जा स

चेतावनी - सर्व साधारण को
किया जाता है कि निरोगधाम की ओर
भी व्यक्ति या संस्था को पत्रिका का सद
आर्डर बुक करने, किसी भी हेतु से कि
में धन राशि प्राप्त करने के लिए नियुक्त
गया है। *हमारा कोई सेल्स मेन, से*
सेल्स आर्गेनाइज़र या ट्रेवलिंग एजेन्ट न
है अतः हमारे नाम पर किसी को भी
नहीं दी जाए, सीधे हमारे कार्यालय
भेजी जाए। इस विषय में किसी भी प्रक
देन के लिए *निरोगधाम* और *निरोगधाम*
क़तई जिम्मेदार नहीं होंगे और इस
शिकायती पत्रों पर हम कोई ध्यान नहीं

- प्रबन्ध

तन स्वस्थ हो तो,
मन प्रसन्न रहता है!

यदि मन प्रसन्न हो तो,
तन स्वस्थ रहता है!!

तन मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,
तो ही जीवन सुखी होता है!!!

इसके लिए उचित आहार-विहार
और श्रेष्ठ आचार का होना ज़रूरी है

पूरे परिवार के लिए उपयोगी पत्रिका

निरोगधाम पढ़िए!
निरोग रहिए!!

हमारा यत्न यही अविराम!
हर घर बने निरोगधाम!!

आयुर्वेद शिक्षा माला-३५

आयुर्वेद के उपदेश

आयुर्वेद शास्त्रों का सांगोपांग अध्ययन करना हर किसी के लिए सम्भव नहीं, भले ही कोई आयुर्वेद शास्त्र के प्रति कितनी ही रुचि रखता हो। आयुर्वेद शास्त्र को जानने, समझने और यथा सम्भव उपयोग में लेने की इच्छा एवं हार्दिक रुचि रखने वाले पाठक-पाठिकाओं के लिए इस स्तम्भ के माध्यम से चुनी हुई उपयोगी सामग्री धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही है। लीजिए, कुछ ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर प्रस्तुत हैं।

आयुर्वेद दुनिया का प्राचीनतम चिकित्सा-स्त्र तो है ही, साथ ही *ऐसा एक मात्र शास्त्र भी* जिसमें शरीर-विज्ञान और चिकित्सा सम्बन्धी नकारी के अलावा मन, आत्मा, लोक-परलोक, -अधर्म, पाप-पुण्य, पथ्य-अपथ्य आदि अनेक र्शनिक तत्वों की विवेचना भी प्रस्तुत की गई है। *ी जानकारी दुनिया के किसी भी चिकित्सा-स्त्र मे उपलब्ध नहीं है।*

सत्संग, विचार गोष्ठी और प्रवचनों के माध्यम वैदिक ऋषियों ने आयुर्वेद शास्त्रों को *जनकल्याण लोकहित की कामना से संसार के सामने तुत किया था।* तब से लेकर आज तक उनके प्रस्तुत नियम, सिद्धान्त एवं समस्त ज्ञान *शाश्वत ा हुआ है, अपरिवर्तनीय बना हुआ है और सदा ातन सत्य बना हुआ है।* आयुर्वेद में ऐसे-ऐसे प्रश्नों के सटीक एवं युक्तियुक्त उत्तर दिये गये कि जिनके उत्तर देना तो दूर रहा, उन प्रश्नों की ल्पना करना भी जनसाधारण के लिए मुश्किल आज के युग में भी उपयोगी सिद्ध होने वाले जीवन को विकसित और आनन्दमय बनाने में ायक मार्गदर्शन देने वाले कुछ प्रश्नोत्तर प्रस्तुत यह प्रकरण चरक संहिता के शारीर स्थान से धृत कर सरल भाषा में लिख कर प्रस्तुत किया रहा है।

रोगा:कुतः संशमनंकिमेषां हर्षस्य शोकस्य किं निमित्तम्। शरीर सत्वप्रभवा विकाराः कथं शान्ताः पुनरापतेयुः।।

इस श्लोक में पांच प्रश्न प्रस्तुत किये गये (१) रोग कैसे उत्पन्न होते हैं? (२) इन रोगों संशमन क्या है? (३) हर्ष का क्या कारण है?) शोक का कारण क्या है? (५) शरीर और में होने वाले विकार एक बार समाप्त होने के वापिस क्यों नहीं पैदा होते?

इन पांचों प्रश्नों के उत्तर अगले श्लोकों में इस प्रकार से दिये गये हैं-

प्रज्ञापराधो विषमास्तथाऽर्था हेतुस्तृतीयः परिणामकालः। सर्वामयानां त्रिविधा च शान्तिर्ज्ञानार्थकालाः समयोगयुक्ताः।।

पहला प्रश्न था (रोगाः कुतः)- रोग कैसे पैदा होते हैं? **उत्तर- १.** प्रज्ञापराध २. विषम अर्थ और ३. काल का परिणाम। तीनों उत्तरों को ज़रा समझें।

१. प्रज्ञापराध - यह जानते हुए भी कि यह कार्य करने योग्य नहीं, वही कार्य करना प्रज्ञापराध कहलाता है यानी जानबूझ कर ग़लत एवं अपथ्य आहार-विहार एवं आचार-विचार करना। **२. विषम अर्थ** का मतलब होता है- **असात्म्येन्द्रियार्थ** यानी हमारी इन्द्रियों का अपने-अपने विषय के साथ अयोग करना, अतियोग करना और मिथ्या योग करना। (अयोग, अतियोग और मिथ्या योग के विषय में निरोगधाम के गत अंकों में विस्तार से विवरण प्रकाशित किया जा चुका है सो नियमित पाठकगण जानते ही होंगे फिर भी नये पाठकों के लिए इन तीनों का परिचय एक बाक्स में प्रस्तुत किया जा रहा है) और (३) यह तीसरा कारण ***काल का परिणाम है।*** काल को ही परिणाम कहा जाता है क्योंकि काल यानी समय ही सब अच्छे और बुरे कर्मों को धर्म-अधर्म के रूप में परिणत कर समय आने पर फलित करता है यानी परिणाम तक पहुंचाता है इसीलिए जैसे हमारा जीवन और समय, एक ही चीज़ के दो नाम हैं वैसे ही काल और परिणाम भी एक ही चीज़ के दो नाम हैं। अनुचित आहार-विहार का परिणाम रोग उत्पन्न होना होता ही है और समय आने पर (काल बीतने पर) यह परिणाम सामने आता ही है इसीलिए ***काल भी रोग उत्पत्ति में हेतु माना गया है।***

दूसरा प्रश्न था (संशमन् किमेषाम्) - रोगों का शमन क्या है? **उत्तर-** सभी रोगों के शमन के लिए तीन बातों का होना ज़रूरी होता है। (१) ज्ञान का बुद्धिपूर्वक उचित प्रयोग करना, (२) अर्थ यानी इन्द्रियों के विषय (कान का विषय शब्द (ध्वनि), त्वचा का विषय स्पर्श (छूना), आंखों का विषय रूप (आकार), जीभ का विषय रस (स्वाद) और नाक का विषय गन्ध (सूंघना) होता है) के साथ समान योग रहना और (३) काल का सम योग से युक्त होना। इन तीनों का समुचित पालन करने से रोग शान्त होता है ***अन्यथा सैकड़ों दवा खाकर भी रोगी रोग से मुक्त नहीं हो पाता।***

तीसरा और चौथा प्रश्न था- (हर्षस्य शोकस्य च किं निमित्तम्) - हर्ष और शोक के क्या

अतियोग, अयोग और मिथ्यायोग

अतियोग - इन्द्रियों का अपने-अपने विषय से अधिक मात्रा में संयोग करना अतियोग कहलाता है। जैसे आंखों से तीव्र प्रकाश को अधिक देर तक देखना, तेज़ प्रकाश में देर तक काम करना आदि नेत्र-इन्द्रिय का अतियोग होता है। कानों से अत्यन्त कर्कश शोर सुनना कान-इन्द्रिय का अति योग होता है इत्यादि।

अयोग - इन्द्रियों का अपने-अपने विषय से बिल्कुल ही संयोग न करना अयोग कहलाता है। जैसे आंखों से बिल्कुल न देखना और कानों से बिल्कुल न सुनना इन इन्द्रियों का अपने-अपने विषय से अयोग होना होता है। इत्यादि।

मिथ्या योग - इन्द्रियों का अपने-अपने विषय से ग़लत, अप्रिय और अनुचित संयोग होना मिथ्या योग कहलाता है। जैसे, आंखों से बहुत ही पास या बहुत ज्यादा दूर देखना, वीभत्स व अप्रिय दृश्य देखना नेत्र इन्द्रिय का और कानों से कठोर, विनाशकारी तथा भीषण भयंकर एवं दुःखद शब्दों का सुनना कान-इन्द्रिय का मिथ्या योग होना होता है।

इसी प्रकार पांचों इन्द्रियों के अतियोग, अयोग और मिथ्या योग के विषय में समझ लेना चाहिए। स्वस्थ और निरोग रहने के लिए ***इन तीनों योगों से बचना और इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों से सम-योग (सात्म्य-योग) का बना रहना आवश्यक होता है।***

रोग का पूर्वाश्रय

सत्याश्रये वा द्विविधे यथोक्ते पूर्वं गदेभ्यः प्रतिकर्म नित्यम्।
जितेन्द्रियं नानुपतन्ति रोगास्तत्कालयुक्तं यदि नास्ति दैवम्।।
- चरक संहिता, शरीर स्थान

अर्थात् शारीरिक और मानसिक- इन दोनों रोगों के पूर्वोक्त आश्रय इस शरीर में रोग उत्पन्न हो, इससे पहले ही ऐसी स्थिति का प्रतिकार करना चाहिए। जो पुरुष जितेन्द्रिय होते हैं वे भी तब तक रोगी नहीं होते जब तक रोगात्मक काल में दैव (उस व्यक्ति का भाग्य) ही दुष्ट यानी दूषित नहीं होता।

टिप्पणी - अच्छा भला आहार-विहार करते हुए भी व्यक्ति रोगी हो जाता है यह देख कर अच्छे आहार-विहार करने की आलोचना या निन्दा नहीं करनी चाहिए और न इसका त्याग ही करना चाहिए क्योंकि ***वर्तमान में अच्छा आहार-विहार करने वाला भूतकाल में किये गये अनुचित आहार-विहार के फलस्वरूप ही रोग से ग्रस्त होता है।*** यह भूतकाल इस जन्म का भी हो सकता है और पिछले जन्म-जन्मान्तरों का भी हो सकता है। ***कर्मों का फल भोगना ही पड़ता है।***

कारण होते हैं? **उत्तर-** धर्मपूर्वक किये गये कर्म हर्ष को एवं अधर्मपूर्वक किये गये कर्म शोक को उत्पन्न करने वाले कारण होते हैं। हाल फिलहाल बुरे कर्म करना भले ही अच्छा लगता हो पर अन्त में इनके परिणाम शोक देने वाले ही होते हैं इसी तरह वर्तमान में धर्मयुक्त कर्म करने में असुविधा भले ही होती हो लेकिन ***अन्त में इनके परिणाम हर्षदायक ही होते हैं।***

पांचवां प्रश्न था (शरीर सत्वप्रभवा विकाराः शान्ताः पुनः कथं न आपतेयुः)- शरीर और मन में उत्पन्न होने वाले विकार शान्त होने पर पुनः क्यों नहीं होते? **उत्तर-** शरीर एवं मन के संयोग से उत्पन्न होने वाले रोग जब एक बार नष्ट हो जाते हैं तब पुनः शरीर एवं मन का सम्बन्ध न होने तक उत्पन्न नहीं होते। ***आयुर्वेद का यह इशारा थोड़ा गहरा है। इसे ज़रा समझें।***

इस उत्तर में एक बात तो साधारण रूप से यह कही गई है कि रोग उत्पन्न होने में शरीर और मन का संयोग होना भी कारण होता है। रोगी जब गहरी नींद सोता है तब उतनी देर तक शरीर और मन का सम्बन्ध नहीं रहता अतः ***उतनी देर तक रोगी रोग का अनुभव नहीं करता।*** यह प्रकृति की महती कृपा है जो उसने गहरी नींद वाली 'सुषुप्ति' की अवस्था का भी विधान बनाया वरना प्राणी एक मिनिट के लिए भी रोग और कष्ट से मुक्त नहीं हो पाता। ***इसी विधान से प्रेरणा लेकर बेहोशी की दवा का अविष्कार किया गया*** और जब रोगी प्राकृतिक रूप से सो नहीं पाता तब उसे नींद की गोली या इंजेक्शन देकर गहरी नींद सुला दिया जाता है। इस तरह उसे रोग, शोक, कष्ट आदि की अनूभूति से मुक्ति दिला दी जाती है। जितनी देर तक वह गहरी नींद में सोता है उतनी देर तक वह रोग, शोक आदि से मुक्त रहता है क्योंकि ***इतनी देर तक शरीर एवं मन का सम्बन्ध नहीं रहता।*** जागने पर यह सम्बन्ध फिर बन जाता है और रोगी को रोग, रोग की पीड़ा आदि का अनुभव होने लगता है।

अब एक गहरी बात पर भी विचार कर लें जिसकी तरफ़ आयुर्वेद ने इशारा किया है। आयुर्वेद की मान्यता है कि- ***'सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः। सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवः'*** (चरक) के अनुसार अधर्म दुःख का और धर्म सुख का कारण होता है। जब तक शरीर एवं मन का सम्बन्ध आत्मा से रहता है तब तक धर्म या अधर्म युक्त कर्म करता ही रहता है और तदनुसार फल भोगता रहता है। जैसे गहरी नींद सोने पर शरीर व मन का सम्बन्ध टूट जाने से रोग-शोक का अनुभव नहीं होता पर एक अवधि के बाद नींद से जागना ही पड़ता है उसी प्रकार लम्बी गहरी नींद सोने यानी मौत की नींद सोने पर भी यही स्थिति बन जाती है और प्राणी रोग-शोक से कुछ अवधि के लिए मुक्त हो जाता है पर सदा के लिए नहीं क्योंकि जैसे शरीरधारी की नींद का अन्त होता है वैसे ही शरीर छोड़ने पर उपलब्ध होने वाली (मौत की) नींद का भी देर सबेर अन्त तो होता ही है और - ***'पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननी जठरे शयनम्'*** के अनुसार फिर-फिर जन्म लेना, फिर फिर मरना और फिर फिर माता के गर्भ में नो मास तक रहना- यह क्रम तब तक चलता रहता है जब तक शुभ-अशुभ कर्मों के बन्धनों से छुटकारा यानी मोक्ष नहीं मिल जाता। मोक्ष प्राप्त होने पर सुख-दुःख से सदा के लिए छुटकारा मिल जाता है क्योंकि ***फिर शरीर और मन का आत्मा से संयोग ही नहीं होता।***

रोग से बचाव करने के उपाय बताते हुए आयुर्वेद ने बहुत ही सारगर्भित और व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया है। चरक संहिता शरीर स्थान से उद्धृत कर दो नमूने प्रस्तुत कर रहे है

नरो हिताहारविहारसेवी
विषयेष्वसक्तः। दाता समः
क्षमावानाप्तोसेवी च भवत्यरोगः।।

अर्थात् हितकारी आहार-विहा करने वाला, विचारपूर्वक काम करने क्रोधादि विषयों में आसक्त न रहने वा वाला, सभी प्राणियों के प्रति सम-भाव सत्य के पालन में तत्पर रहने वाला और आप्त पुरुषों की सेवा करने वा अर्थात् निरोग रहता है।

मतिर्वचः कर्मसुखानुबन्धं
विशदा च बुद्धिः। ज्ञानं तपस्तत्पर
यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः।।

अर्थात् सुख देने वाली मति, वचन और सुखकारक कर्म, अपने शुद्ध पापरहित बुद्धि जिनके पास है प्राप्त करने, तपस्या करने और योग तत्पर रहते हैं *उन्हें शारीरिक एवं मा भी रोग नहीं होते।*

(तम्बाकू - पृष्ठ २१ का शे

में पहुंचेगा वह विष का नहीं औषधि करेगा।

चौथी बात - सिर्फ़ तम्बाकू खाने वालों से कहनी है कि तम्बाकू किसी खास स्थान पर गाल से दबा करें, बल्कि पूरे मुंह में घुमाते रहें ताकि ***स्थान पर घाव (अलसर) न बन स।***

पांचवीं बात - सिर्फ़ खेत के खाना ही निरापद होता है अतः खूशबुद पद्धति से बनाई गई बाज़ारू तम्बाकू ***सादी तम्बाकू का ही सेवन करना***

छठवीं और अन्तिम बात - और सोते समय मुंह में तम्बाकू नहीं तीनों अवस्थाओं में मुंह खूब साफ़ कर मंजन करना अनिवार्य है। यह सभी लिए हैं जो पहले से ही तम्बाकू के के आदी हो चुके हैं। ***जो अभी तक हुए हैं वे बचे ही रहें यही उत्तम होगा।***

बुरे दिन

होता नहीं है कोई बुरे वक्त में
पत्ते भी भागते हैं, खिज़ां[2] में शजर
पुतलियां तक भी फिर जाती हैं देखो
वक्त पड़ता है, तो सब आंख चुरा
- मह

शब्दार्थ - १- साथ होना।
३- वृक्ष। ४- मौत का समय।

स्व. वैद्य सीतारामजी अजमेरा स्मृति कथामाला-२४

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

यह कथामाला हमारी कल्पना पर आधारित है, इसमें वर्णित घटनाएं, इसके पात्र और कथा-नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र आदि सब कुछ काल्पनिक है। किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति या वास्तविक घटना से इस कथामाला का कोई सम्बन्ध नहीं है। किसी विषय अथवा रोग के विषय में चर्चा करने के लिए, रोचक और नाटकीय शैली में, यह कथामाला धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही है। कथा-कहानी की शैली के अनुसार इसमें कथा अंग अधिक और चिकित्सा अंग कम रखा जाता है ताकि रोचकता नी रहे और कुछ शिक्षा प्रद, नीतियुक्त एवं ज्ञानवर्द्धक बातें कही जा सकें।

वैद्यराज के भोजन कक्ष में आज खूब चहल थी। वैद्यराज के साथ महानगर से आये ज़ा दम्पत्ति,, रामगढ़ जागीर के ठाकुर और राइन, वैद्यराज की पत्नी शारदा देवी और पुत्रवधू यना- सब भोजन कक्ष में भोजन कर रहे थे। रसोईघर की व्यवस्था करने और रसोई बनाने लए एक ब्राह्मण-दम्पत्ति नियुक्त थे पर आज ना मेहमानों के लिए स्वयं रसोईघर में जुटी और उसने कुछ विशिष्ट और स्वादिष्ट व्यंजन किये थे। व्यंजनों की सभी ने खूब तारीफ़ और वैद्यराज उन व्यंजनों के स्वास्थ्यप्रद गुणों र्णन करते रहे। ग़रज़ यह कि बड़े ही आनन्द उल्लास के वातावरण में सबने भोजन प्राप्त या।

भोजन के बाद सब बड़े हाल में आकर गये। इधर उधर की चर्चा के बाद सेठ झामनदास ज़ा ने वैद्यराज से विदा की अनुमति मांगी तो ज बोले- आज आप विश्राम कीजिए और अल्पाहार लेकर जाइए, ऐसी मेरी इच्छा है। र साहब और रानी साहबा को भी मैंने आज लिया है। ऐसा संयोग बार-बार तो बनता नहीं हाज़ा आज शाम को हम सब बीमारी और की बातें न करके कुछ अच्छे विषयों पर एं करें तो बड़ा आनन्द होगा। लाजवन्ती देवी रानी साहबा जैसी विदुषी देवियां आज उपस्थित सत्संग बहुत ही गरिमापूर्ण एवं सारगर्भित । क्यों देविओ! मैं ठीक कह रहा हूँ न ?

वैद्यराज ने लाजवन्ती देवी की तरफ़ दृष्टिपात तो वे बोलीं- यह तो आपका बड़प्पन है तजी जो आप हमें इतना महत्व और मान दे वरना आप जैसे सद्गुरु और महाज्ञानी के हम क्या बोल सकते हैं। बहरहाल इसे हम सौभाग्य समझते हैं कि आप हमें अपने ध्य और सत्संग का अवसर प्रदान कर रहे हैं। नी साहबा, ठीक है न?

रानी चन्द्रप्रभा प्रफुल्लित भाव से मुस्करा कर बोलीं- निस्सन्देह आप बिल्कुल ठीक कह रही हैं। *ऐसे दुर्लभ अवसर का सदुपयोग करना सौभाग्य भी है और बुद्धिमानी भी।* एक स्थान पर जिस प्रकार की आत्माएं एकत्र होती हैं उस स्थान का वातावरण भी उन आत्माओं के विचारों और संस्कारों से ओत-प्रोत हो जाता है जैसे हम सुगन्धित अगरबत्ती या हवन सामग्री जलाते- हैं तो सारा वातावरण सुगन्धित और सुरम्य हो जाता है। इसी प्रकार जैसे दुर्गन्धयुक्त पदार्थ से सारा वातावरण दुर्गन्धमय और दूषित हो जाता है वैसे ही *जहां दुष्ट और पापात्मा इकट्ठे होते हैं वहां का वातावरण भी भ्रष्ट और दूषित हो जाता है।* इसलिए हमें जब भी सत्संग का अवसर मिलें तब उस अवसर से हमें अवश्य लाभ उठाना चाहिए। मैं पण्डितजी के प्रति हृदय से आभारी हूं कि इन्होंने आप हम को जाने से रोक कर सिर्फ़ आतिथ्य भावना का ही परिचय नहीं दिया है बल्कि यह दुर्लभ सुअवसर भी प्रदान किया है कि हम इनके श्रीचरणों में बैठ कर अपने अज्ञान का आवरण हटा सकें और ज्ञान-गंगा में स्नान कर सकें।

वैद्यराज मुस्कराते हुए रानी चन्द्रप्रभा की बात सुन रहे थे। रानीजी ने बात खत्म की तो वे बोले- आप दोनों के विचार जान कर बहुत प्रसन्नता हुई। इसी भावना को मुमुक्षा कहते हैं। बात निकली है तो एक खास बात बता देना चाहता हूं। *साधना करने वाले साधक को सात सीढ़ियां चढ़नी होती हैं* यानी क्रमशः सात अवस्थाएं पार करनी होती हैं तभी वह अपनी साधना सफलता-पूर्वक पूरी करके सिद्धि को उपलब्ध हो सकता है। *साधना वही कर सकता है जो मतिमूढ़ न हो, मतिभ्रष्ट न हो और सरल चित्त वाला हो।* ऐसा व्यक्ति जिस पहली अवस्था में प्रवेश करता है *उसे 'कुतूहल' कहते हैं।* कुतूहल की अवस्था बच्चों जैसी, बाल्यावस्था जैसी होती है जो मात्र पूछने के लिए चाहे जो बात पूछ लिया करते हैं पर इस बात की परवाह नहीं करते कि क्या उत्तर दिया गया और दिया भी गया या नहीं। कुछ बड़ी उम्र के लोग भी बच्चों की तरह हर कुछ पूछ लिया करते हैं पर उनकी पूछताछ में गहराई नहीं होती। इस स्थिति को 'कुतूहल' कहते हैं। जो मतिमूढ़ होते हैं, जिनमें विचार शक्ति नहीं होती उनमें यह कुतूहल वाली अवस्था भी उत्पन्न नहीं होती।

इस अवस्था में थोड़ी गहराई बढ़े, थोड़ा विकास हो तो 'जिज्ञासा' की अवस्था में प्रवेश हो सकता है, *यह दूसरी सीढ़ी है।* यह कुतूहल से ज़रा ऊंची स्थिति है। इसमें प्रश्नकर्ता यूं ही, कुछ तो भी पूछताछ नहीं करता बल्कि उसका कुछ उद्देश्य होता है कुछ चाहत होती है कुछ जानने की लगन होती है। इसका विकास होने पर जो अवस्था आती है *उसे मुमक्षा कहते हैं यह तीसरी सीढ़ी है।* जिज्ञासा यदि जिज्ञासु को विद्यार्थी बनाती है तो मुमुक्षा मुमुक्षु

भाग्य और पुरुषार्थ ✓

दैवं पुरायत् कृतमुच्यते तत् तत् पौरुषंयत्विह कर्मदृष्टम्।
प्रवृत्तिहेतुर्विषमः स दृष्टो निवृत्तिहेतुर्हि समः स एव।।

– चरक संहिता, शारीर स्थान

अर्थात् जो कर्म पूर्व जन्म में या (वर्तमान से) पूर्वकाल में किया गया है उसे दैव (प्रारब्ध) कहा जाता है। इस जन्म में तत्काल (वर्तमान में) जो कर्म किया जाता है उसे पौरुष (पुरुषार्थ) कहा जाता है। दैव और पौरुष की विषमता रोगों की प्रवृत्ति (उत्पत्ति) का कारण है और दैव-पौरुष की समता (समयोग) रोग की निवृत्ति का कारण है।

टिप्पणी – आज वर्तमान काल में हम जो कर्म करते हैं वह हमारे पिछले कर्मों और उनके परिणाम (प्रारब्ध) से भी प्रभावित रहता है। हम स्वस्थ और सुखी तभी रह सकते हैं *जब हमारा पुरुषार्थ और प्रारब्ध समयोग करने वाला हो।* यही कारण है कि वर्तमान में अच्छे कर्म करते हुए भी लोग दुःखी देखे जाते हैं और बुरे कर्म करते हुए भी सुखी देखे जाते हैं। *ऐसा पुरुषार्थ और प्रारब्ध में विषम योग होने का ही परिणाम होता है।*

इस अंक की कथा

यौन विषय के अनेक मुद्दे ऐसे हैं जिन्हें अविवाहित तो क्या, विवाहित स्त्री पुरुष भी जानते समझते नहीं इसके बावजूद कि वे कई बच्चों के मां-बाप बन चुके होते हैं। हमें पाठक-पाठिकाओं से जो पत्र मिला करते हैं उनमें यौन विषय सम्बन्धी अनेक शंकाओं और समस्याओं के विषय में पूछताछ की जाती है। चूंकि प्रत्येक पत्र का विस्तार से उत्तर दिया जाना सम्भव नहीं है लिहाज़ा हमारे यशस्वी और विद्वान कथा-नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र के माध्यम से इस कथा माला के द्वारा ऐसे पत्रों में पूछी गई बातों के उत्तर, सरल, रोचक और सुगम शैली में प्रस्तुत करने की कोशिश हम करते आ रहे हैं। एक विषय को उठा कर उससे सम्बन्धित कुछ खास मुद्दों पर हम अति संक्षेप में प्रकाश डालने की कोशिश करते हैं फिर भी विषय की गहराई और व्यापकता के कारण यह कथा पत्रिका की सबसे लम्बी रचना हो जाती है। चूंकि ऐसा बहुत ज़रूरी होता है अतः हम इसे अन्य लेखों की तरह कांट छांट कर छोटे रूप में कर देना मुनासिब नहीं समझते क्योंकि यह कोई लेख नहीं बल्कि कथा शैली की रचना है और कथा-कहानी के माध्यम से ही, किसी भी बहाने या सन्दर्भ को लेकर, कुछ नीति, शिक्षा और ज्ञान से सम्बन्धित ऐसी चर्चा की जा सकती है जो व्यावहारिक रूप से उपयोगी और हितकारी हो।

इस अंक की कथा में यौन अतृप्ति के विषय से सम्बन्धित ऐसे मुद्दे पर प्रकाश डाला गया है जिसका अनुभव अधिकांश विवाहित पुरुषों को हुआ करता है खासतौर से प्रौढ़ावस्था में। इस विषय में पुरुषों को चाहिए कि वे गहराई से सोच-विचार कर अपने व पत्नी के मनोविज्ञान को ठीक से समझें और ऐसा व्यवहार करें जिससे दाम्पत्य जीवन में कटुता, खिन्नता और मनोमालिन्य उत्पन्न न हो बल्कि मधुरता, सरसता और तादात्म्यता बनी रहे।

को शिष्य बनाती है। यह ज़रा तीव्रता और सघनता वाली स्थिति है जो मुमुक्षु को सद्गुरु के पास ले जाती है। आप दोनों की स्थिति इसी अवस्था में है।

इससे एक क़दम आगे बढ़ें, मुमुक्षा पर आचरण होने लगे तो व्यक्ति *साधक अवस्था में प्रवेश करता है, यह चौथी सीढ़ी है।* अब वह व्यावहारिक रूप से साधना में प्रवृत्त हो जाता है। जैसे जैसे साधना सफल होती है वैसे वैसे साधक में सन्यास की भावदशा निर्मित होने लगती है। *यह पांचवीं सीढ़ी है।* सन्यास को उपलब्ध हुआ व्यक्ति ही छठी सीढ़ी *सिद्धि को,* वास्तविक सफलता को उपलब्ध हो सकता है। सिद्धि प्राप्त करने के बाद जब प्राप्त हुए फल को वह व्यक्ति दूसरों को बांटने लगता है तब वह इस सातवीं सीढ़ी पर पहुंच कर परम श्रेष्ठ, शुद्ध, बुद्ध मुक्त अवस्था वाले परमपद को प्राप्त हो जाता है। ऐसा व्यक्ति साक्षी भाव को उपलब्ध होकर सुख-दुःख से परे आनन्दमय स्थिति में स्थित हो जाता है।

यह बहुत ही संक्षिप्त रूप-रेखा है मानव जीवन में रह कर आत्मा की सद्गति और उन्नति करने की। इसी प्रकार के मनन चिन्तन से आत्मा पर पड़े हुए मल, विक्षेप और आवरण को क्षीण कर आत्मा को शुद्ध किया जा सकता है। और एक बात सदा ध्यान में रखना चाहिए कि *जैसी स्थिति आत्मा की होगी वैसी ही मन की हो जाती है और जैसी मन की स्थिति होती है वैसी ही तन की हो जाती हैं।* कोई यदि चाहे कि मन गन्दा और दूषित विचारों वाला रख कर स्वस्थ और निरोग बना रहें तो उस जैसा वज्र मूर्ख कोई नहीं। आप समझ रहे हैं न मेरी बात। क्यों झामनदासजी?

बरोबर समझ रहा है साईं! झामनदास बोले- पर आप जो अबी-अबी बोला वह सब तो *भगत टाइप के लोगों के वास्ते बोला है, साईं सन्यासी के वास्ते बोला है,* माडर्न लाइफ़ में, दुनियादारी के तौर-तरीक़ों और तकाज़ों को पूरा करने में ये सात सीरियां कैसे काम में आ सकता है। *लोगों को रोटी कपरा और मकान के चक्कर से फुरसत हो तबी तो वो इदर को ध्यान देगा नी?*

वैद्यराज मुस्करा कर बोले- यह पाइण्ट आपने ठीक ही उठाया है। आमतौर पर लोग इस विषय में ऐसी ही शंका प्रकट करेंगे जैसी आपने की है पर ज़रा गहरे में सोच विचार किया जाए तो यह शंका निर्मूल साबित हो जाएगी।

ठाकुर साहब बीच में ही बोल पड़े- पण्डितजी, मैं कुछ अर्ज़ करूं?

वैद्यराज बोले- ज़रूर कीजिए।

ठाकुर साहब बोले- यह विचार आहूजा साहब की तरह मेरे मन में भी आया था पर मैं इसलिए चुप रहा कि मैं आपसे कई बार मिल चुका हूं और यह बखूबी समझ चुका हूं कि *आपकी कोई भी बात न तो निरर्थक होती है और न ही अव्यावहारिक।* बाक़ी यह बात जुदागाना है कि दुनियादार लोगों की समझ में आपकी बातों की गहराई न आ सके और वे यही समझें कि *ये तो कोरी आदर्शवादी, अव्यावहारिक और धरम-करम वाली दकियानूसी बातें है जो आज आउट ऑफ़ डेट और इम्प्रेक्टिकल हो चुकी हैं।* व
आहूजा साहब ने ज़िक्र कर ही दिया है
इस विषय पर प्रकाश डालने का अनुरोध

वैद्यराज बोले- बहुत खूब! मैं
खुलासा करने वाला था लिहाज़ा सुनि
सात सीढ़ियां बताई हैं उन्हें आप सिर्फ़
और सन्यास-वैराग्य की ही बातें न स
इन्हें दुनियादारी के किसी भी काम पर
विचार करें तो आप इनकी महत्ता और
को समझ जाएंगे। दरअसल होता
आजकल की मानसिकता ही ऐसी हो
ऐसी बातों को लोग सुनना ही पसन्द न
समझेंगे क्या खाक़? अब ज़रा समझने
कीजिए।

किसी भी विषय या काम के प्र
में कुतूहल नहीं होगा तो उसके प्रति
नहीं हो सकेगी क्योंकि जिज्ञासा कुतूह
विकसित और ज़रा गहराई वाली स्थिति
बढ़ेगी तो ही मुमुक्षा बनेगी और उस क
दिलचस्पी पैदा हो सकेगी। जब कि
प्रति तीव्र मुमुक्षा और हार्दिक रुचि हो
कोई उस काम को करने में संलग्न हो
निरन्तर संलग्न बना रहता है। किसी
साधने के लिए निष्ठा व रुचि पूर्वक नि
से प्रयत्नशील बने रहने को ही साधना
यह साधना ईश्वर-भक्ति और आत्मोन्न
की जाए या सांसारिक कार्यों और भौ
के लिए की जाए, रहेगी यह साधना
साधना ज़रा सफल होने को होती है
के मन में सन्यास वृत्ति उत्पन्न होना
वह समभाव, समदष्टि और सम्यक
उपलब्ध हो जाए। यदि ऐसा न हो तो व
लोभ, मोह और तृष्णा आदि क्षुद्र प्रवृत्ति
कर उन्नति के बजाय पतन की ओर बढ़
सम्यक अवस्था के प्राप्त होते ही, साधक
की सिद्धि हो जाने से, साधना यानी
पुरुषार्थ सफल हो जाता है। इष्टकार्य सि
पर, इच्छित फल प्राप्त हो जाने पर जो
को बांटने लगता है, देने लगता है
देवत्व, शुद्धत्व, बुद्धत्व और परम पद
हो जाता है। जैसे एक बालक कुतूहल
अपने लक्ष्य तक पहुंचने में सफल होक
को प्राप्त कर ले जिसके लिए उसने सा
तो बस, समझ लीजिए कि वह सिद्ध
किसी ने जो भी बनने का लक्ष्य बनाया
वैसा बन जाना ही सिद्धि है। इसी सिद्धि
पद को प्राप्त करने के लिए उसे क्रमशः
सीढ़ियों को पार करना पड़ेगा। *यह*
और पुरुष पर समान रूप से लागू हो
संसार के किसी भी काम पर, योजना
लक्ष्य-प्राप्ति पर लागू किया जा सकता

स्त्री पुरुष इस पद्धति से गुज़रता हुआ अपने क्ष्य को प्राप्त कर सकता है इसीलिए मैंने इनका क्र आपके सामने किया है।

वैद्यराज कुछ आगे बोलते कि बाहर कार आने और रुकने की आवाज़ आई। दो मिनट द ही रामू काका लपके हुए आये और उल्लास री आवाज़ में बोले- पण्डितजी, देखव तो कउन वा है! वैद्यराज या अन्य कोई कुछ बोलता इससे हले ही फिल्म अभिनेता ज़ैसे आकर्षक व्यक्तित्व एक गोरे-चिट्टे युवक ने कमरे में प्रवेश किया। सी के पीछे एक गोरी-चिट्टी सुन्दर युवती भी मरे में प्रविष्ट हुई। दोनों मुस्कराते हुए वैद्यराज तरफ़ बढ़े।

पुराने पाठक तो इस दम्पत्ति को पहचान गये गे पर नये पाठकों को इनका परिचय देना होगा। रसी परिवार के इस युवक का नाम है फ़िरोज़ वसारीवाला और युवती का नाम ज़रीना है। ये नों पति-पत्नी गत चार वर्ष से वैद्यराज से न सिर्फ़ परिचित ही है बल्कि परिवार के सदस्य जैसे ही हैं।

इनको आते देख कर वैद्यराज ही नहीं ठाकुर कुराइन भी चकित और हर्षित हो उठे। वैद्यराज ले- अरे वाह। आओ आओ।

युवक ने पहले वैद्यराज के चरण स्पर्श किये, फर ठाकुर साहब की तरफ बढ़ा तो ठाकुर साहब उठ कर फिरोज़ को गले से लगा लिया। ठाकुर हब से मिलनी करके फ़िरोज ने रानी चन्द्रप्रभा दरबारी ढंग से झुक कर तीन बार कोरनिस की सब मुस्कराने लगे। ज़रीना ने वैद्यराज को प्रणाम या और रानी चन्द्रप्रभा से गले लग कर मिली। ब बैठ गये तो वैद्यराज ने दोनों का परिचय आहूजा म्पत्ति से कराया फिर फिरोज़ से बोले- भई, यह न बादल बरसात कैसे हो गई? सब कुशल मंगल है न?

फ़िरोज़ बड़ा खुशमिजाज़, विनोदी और तूनी स्वभाव का युवक है और गुजराती व हिन्दी मिला कर बम्बइया शैली की भाषा बोलता है बकि ज़रीना संस्कृत और दर्शनशास्त्र में एम.ए. क शिक्षित होने से शुद्ध हिन्दी बोलती है। वैद्यराज प्रश्न सुन कर उसने रहस्यमयी मुस्कान के साथ रीना की तरफ़ देखा तो ज़रीना बोली- पण्डितजी, ल तक तो हमारा कोई इरादा ही नहीं था इधर ने का पर कल शाम को जब ये घर आये तो ले कि सुबह वैद्यराजजी से मिलने चलना है तुरन्त री करो। बस, सुबह पौ फटने से पहले जो ना हुए तो सीधे यहीं आकर गाड़ी से उतरे हैं। य नाश्ता भी चलती गाड़ी में ही होता रहा।, मैंने से पूछा कि भई, ये अचानक आपको सूझा क्या तो बोले कि ठाकुर साहब रानीजी के साथ किसी री और खास काम से वैद्यराज के गांव गये हैं र हमें भी फ़ौरन आने का सन्देश छोड़ गये हैं। , सुबह पौ फटने से पहले ही रवाना हो गये और तूफानी रफ्तार से गाड़ी चलाते हुए आये हैं ताकि हमारे पहुंचने से पहले कहीं ठाकुर साहब व रानीजी यहां से चले न जाएं। इतनी तेज़ रफ्तार से इन्होंने पहले कभी गाड़ी नहीं चलाई जैसी आज चलाई है।

ठाकुर साहब और फ़िरोज की पहली मुलाकात वैद्यराज के यहां ही हुई थी। दोनों ने एक दूसरे को बहुत पसन्द किया। रानी चन्द्रप्रभा और ज़रीना में तो सगी बहनों जैसा स्नेह हो गया। दोनों परिवारों में आना जाना होने लगा। ठाकुर साहब भी कम मनमौजी नहीं थे लिहाज़ा फ़िरोज़ का नाटकीय और मसखरा स्वभाव देखकर वे भी उसके साथ नाटकीय हो जाते थे और राजे-रजवाड़ों जैसे तौर-तरीक़ों से पेश आते थे। दोनों में चुहलबाज़ी चला करती थी जबकि रानी चन्द्रप्रभा और ज़रीना परस्पर गम्भीर, आत्मीय और गरिमापूर्ण ढंग से व्यवहार करती थीं।

ठाकुर साहब ने उसी शाही अदा से फ़िरोज़ से कहा- बहुत खूब! माबदौलत खुश हुए कि आपने इतनी ज़हमत गवारा की और तशरीफ़ ले आये।

फ़िरोज़ ने भी उसी लहज़े में जवाब दिया- पन हुज़ूरे आला! अगर जान की अमान मिले तो अपुन कुछ अर्ज़ करने कू मांगता।

एक राजा की तरह सीधा हाथ उठा कर अभयदान देते हुए ठाकुर साहब बोले- जो कुछ कहना चाहें, बे-खौफ़-औ-खतर होकर कहिए और यह भी बताइए कि हमारा पयाम आखिर आप तक क्यों कर पहुंचा।

फ़िरोज़ ने झुक कर आदाब बजाया और बोला- जां-बख्शी के वास्ते थेंक यू वेरीमच बन्दा परवर! आपका पयाम अपुन तक अइसे पहुंचा कि अपुन कल रात एक डिनर पार्टी कू अटेण्ड करने के वास्ते उसी होटल में गया था जिस होटल में

बोधकथा

मन की ग्रन्थि

स्वस्थ, प्रसन्न और सुखी रहने के लिए हमको इस बात का सतर्कतापूर्वक ख्याल रखना होगा कि हम मन में कोई ग्रन्थि यानी गांठ, कोई उलझन या कोई कुण्ठा न रखें, मन को बहते पानी की तरह साफ़ रखें और रुके हुए पानी की तरह सड़ने न दें। यदि हम मन को किसी भी कार्य, घटना, पदार्थ या विचार से उलझा कर रखेंगे, बांध कर रखेंगे तो यह ग्रन्थि एक कुण्ठा बन जाएगी। ऐसी ग्रन्थियां हमारे मन को कुण्ठाओं के जाल में फंसाती जाएंगी जिससे हमारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य नष्ट होने लगेगा। जो बीत गया सो बीत गया। गच्छति न सोचति पण्डितः के अनुसार बीती ताहि बिसार के आगे की सुध लेना ही बुद्धिमानी होती है। कहा भी है- गुजर गई गुजरान, क्या झोपड़ी क्या मैदान? पर कई लोग ऐसा नहीं कर पाते और किसी न किसी विचार की उधेड़बुन में फंसे रहते हैं।

एक गांव के किनारे स्थित नदी को पार करने के लिए उस गांव की एक युवा स्त्री काफ़ी देर से इस असमंजस में नदी किनारे बैठी थी कि नदी कैसे पार करे। उसे नदी पार अपने खेत पर जाना था। नदी ४-५ फिट से ज्यादा गहरी न थी सो नाव की व्यवस्था नहीं थी और लोग-बाग तैर कर या पानी में घुस कर पैदल पार कर लेते थे। कहीं-कहीं पानी छाती तक का भी गहरा था पर इससे ज्यादा नहीं था। वह स्त्री तैरना नहीं जानती थी और संयोगवश आज वह अकेली थी सो नदी में घुसने का साहस नहीं कर पा रही थी।

इतने में एक साधु और उसका युवा शिष्य वहां आये और नदी पार करने के लिए नदी में घुसने लगे। उस युवा स्त्री ने साधु से प्रार्थना की कि वह उसे भी नदी पार करा दे। साधु स्त्री शरीर को स्पर्श करना उचित नहीं समझता था अतः उसने तो इन्कार कर दिया पर शिष्य ने कहा- मेरा हाथ पकड़ लो। साधु यह सुन कर अप्रसन्न तो हुआ पर उस वक्त कुछ बोला नहीं। स्त्री शिष्य का हाथ पकड़ कर नदी पार करने लगी। जब पानी ज़रा ज्यादा गहरा हुआ तो वह घबरा कर शिष्य से लिपट गई। शिष्य युवा और सशक्त शरीर का था अतः उसने उस स्त्री को उठा कर कन्धे पर बिठा लिया और नदी पार कर दूसरे किनारे उतार दिया। स्त्री धन्यवाद देती हुई चली गई। अपने आश्रम पहुंचने तक साधु चुपचाप रहा पर आश्रम पहुंचने पर चुप न रह सका और कुपित होकर बोला- तुम युवा हो, ब्रह्मचारी हो, तुम्हारे लिए स्त्री को स्पर्श करना वर्जित है फिर भी तुमने न सिर्फ़ उस स्त्री का स्पर्श ही किया बल्कि उसके गीले शरीर को कन्धों पर बिठा कर नदी पार कराई जबकि मैंने ऐसा करने से मना कर दिया था। शिष्य बोला- यह बड़े आश्चर्य की बात है कि मैंने तो न सिर्फ़ उसे कन्धों से ही उतार दिया था बल्कि अब तो मुझे उसका ख्याल भी नहीं है ***पर आप अभी तक उसे अपने मन पर सवार किये हुए हैं। उसी के ख्याल में उलझे हुए हैं।***

रानी साहिबा के साथ हुज़ूरआला दो दिन तक रौनक अफ़रोज़ रहे थे। होटल का मैनेजर अपुन का फ्रेण्ड है उसी ने अपुन कू आपका मेसेज दिया। अपुन अइसा अरजेण्ट मेसेज सुन कर फड़काफाइट हो गया। बस, तभी से अपुन यह जानने के वास्ते बेचैन है कि हुज़ूर ने इस माफ़िक कायकू तलब किया?

ठाकुर साहब बोले- हुआ यूं कि रानी साहिबा ने फ़रमाया कि कुछ खास बातचीत और मश्वरे के लिए पण्डितजी के पास चलिए। मुझे याद आया कि आपकी और हमारी एक बार बात हुई थी कि कभी वक्त निकाल कर १-२ दिन पण्डितजी के पास रहें और अपनी कुछ समसओं का समाधान पण्डितजी से प्राप्त करें। बस, यह अवसर मिला तो आपकी याद आ गई। महानगर में दो बार आपको टेलीफोन किया पर आप दोनों से बात न हो सकी तो होटल मैनेजर के पास आपके लिए सन्देश छोड़ आया था।

फ़िरोज़ को याद आ गया कि एक बार कुछ यौन समस्याओं के समाधान के विषय में दोनों में चर्चा हुई थी। वह खुश होकर बोला- अपुन बहुत खुश हुआ योर हाइनेस। आपका बहुत-बहुत शुक्रिया हुज़ूर। अपुन इस मौक़े का फ़ायदा ज़रूर उठाएगा।

इतनी देर तक वैद्यराज तथा अन्य सब इन दोनों की मज़ेदार बातें सुनते रहे थे। सेठ झामनदास श्रीमती लाजवन्ती देवी और रानी चन्द्रप्रभा तो इस संयोग से पहले से ही परिचित थे जिसने सबको यहां लाकर इकट्ठा कर दिया था। अब ये दो प्राणी भी इस सम्मेलन में आ मिले थे। भोजन से पहले जो सत्संग और ज्ञान चर्चा हो चुकी थी उसका प्रभाव अभी भी सबके मन मस्तिष्क पर छाया हुआ था लिहाज़ा फ़िरोज़ और ज़रीना के आ जाने से सभी को प्रसन्नता हुई। एक बात और भी थी कि फ़िरोज़ और ज़रीना न सिर्फ़ बहुत ही सुन्दर और आकर्षक युवक युवती ही थे बल्कि बड़े हंसमुख, मधुरभाषी और हाज़िर जवाब थे। इससे दोनों का व्यक्तित्व बहुत मनमोहक और प्रभावशाली लगता था। उनकी मात्र उपस्थिति ही अच्छी लगती थी।

फ़िरोज़ वैद्यराज को सम्बोधित करके बोला- पण्डितजी! आज एक पण्डितजी का कहा हुआ एक डायलाग अपुन कू याद आ गया। ओ बोला था- *बिन हरिकृपा मिले नहीं संगा।* यह उस रब्बुल आलमीन परवरदिगार का ही रहमोकरम है कि अपुन कू आप सबका नियाज़ हासिल हुआ। अपुन अने ठाकुर साहब आपसे कुछ पूछने कू मांगता शाम कू आप हमेरे कू थोड़ा टाइम देना, प्लीज़।

वैद्यराज मुस्करा कर बोले- ज़रूर थोड़ा नहीं, खूब डट कर टाइम दूंगा। जान कर खुशी होगी कि मैंने इन सबको आज रोक लिया है कि शाम को सब बैठ महत्वपूर्ण मुद्दों पर विचार विमर्श करें सब तो अब तक विदा हो गये होते। और ज़रीना बिटिया दोनों भीतर जाओ। आदि से निवृत्त होकर थोड़ा आराम कर शाम को जमेंगे।

वैद्यराज का आदेश सुनकर दोनों तो अन्दर की तरफ़ चल दी और फ़िरो सामान लाने के लिए रामू काका के चला गया।

■ ■ ■

शाम को ठाकुर साहब, सेठ फ़िरोज़ और वैद्यराज भोजनादि से निवृत्त हाल में आ गये। महिला वर्ग श्रीमती के साथ एक उत्सव में सम्मिलित होने था और अभी तक लौटा न था।

जब सब लोग बैठ गये तो फ़िरो पण्डितजी! अबी लेडीज़ लोग आया नहीं आने से पेले अपुन कुछ अइसा प्राब्ल करने कू मांगता जो उनकी प्रेजेन्स में सकता। आप का परमीशन हो तो अपुन कु

वैद्यराज बोले- ज़रूर बोलिए बोलिए क्योंकि यदि कुछ ऐसे मुद्दों पर हो जो कि महिलाओं की उपस्थिति में नहीं तो इस मौक़े को ग़नीमत मान कर उठा लेना चाहिए। बताइए, क्या समस्

फ़िरोज़ बोला- केम ठाकुर साब! ख्याल है कि आप ज़रा जास्ती अच्छा प्लीज़ आप ही बताओ। पीछू ज़रूरी हुआ भी बताएगा।

ठाकुर साहब कुछ क्षण विचारमग्न बोले- पण्डितजी, फ़िरोज़ और मैं दोनों पेशेण्ट रह चुके हैं, शारीरिक दृष्टि से निरोग भी हो चुके हैं पर मानसिक रूप विषय से सम्बन्धित कुछ समस्याएं हमारे तब उपस्थित हो जाया करती हैं। हम उन्हीं का समाधान आपसे चाहते हैं। सबसे पहले यह है कि *जैसे जैसे आयु और समय बीत है वैसे वैसे यौन कार्य के प्रति लाल जाती है जबकि घटना चाहिए* और पत्नी इस मामले में कम होती जाती है यानी पहले जैसी रुचि नहीं ले पाती और करती हैं। आपसे मिलने और आपकी करने के बाद मैंने पराई स्त्रियों से सम् बिल्कुल त्याग दिया है लिहाज़ा वह समाप्त हो गया। *अब अपनी कामना कैसे की जाएं?*

पुराने उपलब्ध अंक

पुराने अंकों की उपलब्धि के विषय में पूछताछ हेतु भेजे गये पत्र हमें प्रायः मिलते ही रहते हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों की जानकारी के लिए, जो पुराने अंक मंगाना चाहते हैं, हम यह सूचना दे रहे हैं कि अक्टूबर ८८ के 'यौन-रोग निवारण अंक' (छठा संस्करण मू. १० रु.), अक्टूबर ८९ के 'नारी स्वास्थ्य-अंक' (तृतीय संशोधित संस्करण मू. १२ रु.), अक्टूबर ९० के 'योग भगाये रोग अंक' (द्वितीय संस्करण मू. १० रु.) जनवरी ९१ के 'वसन्त ऋतु अंक' (द्वितीय संस्करण मू. १० रु.) की प्रतियां इस वक्त हमारे पास उपलब्ध है। इन चारों अंकों का कुल मूल्य ४२ रु. भेज कर रजिस्टर्ड डाक से प्राप्त कर सकते हैं। इन अंकों के उपलब्ध होने के विषय में पूछताछ करना ज़रूरी नहीं। इनके अलावा वर्ष ९१ के शेष तीनों अंक भी अभी उपलब्ध हैं। प्रत्येक अंक का मूल्य दस रु. है। इन अंकों के लिए पूछताछ करके ही धन राशि भेजें क्योंकि अप्रेल ९१ एवं जुलाई ९१ अंकों की प्रतियां कभी भी समाप्त हो सकती हैं। पुराने अंक साधारण डाक से न मंगाएं क्योंकि डाक में गुम हो सकते हैं।

२ रु. की वी.पी. बन्द

ग्राहकों को निश्चित रूप से पत्रिका की प्रति मिल ही जाए इसके लिए ग्राहक की सहमति से पत्रिका की प्रति २=०० रु. की वी.पी. द्वारा रजिस्टर्ड डाक से भेजी जाती रही है लेकिन डाक विभाग ने इसके साथ रजिस्टर्ड डाक खर्च ६ रु. जोड़ना अनिवार्य कर दिया है जिससे वी.पी. २=०० रु. की जगह ८=०० रु. की हो जाएगी और ग्राहक को ९=०० रु. देकर वी.पी. लेनी पड़ेगी इसलिए १५-९-९१ से हमने वी.पी. भेजना बन्द कर दिया है। एक या दो प्रति हमारे खर्च पर साधारण डाक से भेजी जाएंगी। जो रजिस्टर्ड डाक से ही मंगाना चाहें वे छः रु. रजिस्ट्री डाक खर्च भेज कर मंगा सकेंगे। हमारी ओर से सहयोग देने के लिए, कम से कम ३ प्रति मंगाने पर हमारे डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से भेजना शुरू कर रहे हैं जबकि १५-९-९१ तक ५ प्रति या इससे ज्यादा प्रति ही रजिस्टर्ड डाक से भेजते थे।

कृपया ध्यान रखें, १५-९-९१ से २=०० रु. की वी.पी. से पत्रिका भेजना बन्द कर दिया गया है अतः वी.पी. से भेजने के लिए न लिखें।

प्रबन्ध सम्पादक

वैद्यराज ने फ़िरोज़ से पूछा- आपकी भी ी समस्या है क्या?

फ़िरोज़ बोला- फिफ्टी-फिफ्टी! अपुन ठाकुर हब का माफ़िक राजा आदमी नहीं है अपुन का ख्खा लाइफ़ में ज़रीना के अलावा दूसरा लेडी याच नथी पन ज़रीना और अपुन के बीच अइसाच फड़ा है जइसा ठाकुर साब ने बताया। अपुन साइटी में मूव करता है, सब जगह कू जाता है, ल्में देखता है कबी कबी फ्रेण्ड्स के साथ नाइट नब भी जाता है। *इससे दिल-दिमाग़ पर ग्मास्फियर का असर होता है तो एक्साइटमेण्ट ी होने का,* पन क्या कर सकता है जब वाइफ आपरेट नहीं करता, इन्टरेस्ट नहीं लेता। *ज़बरदस्ती रो तो भी मज़ा नहीं आती।*

वैद्यराज ने सेठ झामनदास से पूछा- आप न विषय में कुछ कहना चाहेंगे?

झामनदास बोले- अपन ६० बरस का ोल्डमेन क्या बोलेगा बाबा! *आज की बात को रो, हम जब गबरु जवान था तब भी सेक्स के मले में कभी 'ओवर' नहीं करता था।* अपना इफ़ में फ़िरोज़ भाई की तरह पहला और आखिरी ौरत यही लाजवन्ती है। बचपन से ही कामकाज लगना परा, और जगह-जगह घूमना परा। दिमाग़ हमेशा कोई न कोई स्कीम चलता रहता था तब क्स का ख्याल कम ही आता था और आता भी ा तो लाजवन्ती के साथ होने पर, वैसा माहौल नने पर। एक बात बोलेगा कि *अपना तजुरबा छ ऐसा रहा है कि सेक्स के मामले को जितना मी रखा जाए यह उतना ही मज़ेदार और टिस्फेक्शन देने वाला साबित होता है* जबकि गर कोई इस मामले में ज्यादती करेगा, इसमें बा ही रहेगा तो वह इसका असली मज़ा नहीं ले केगा और तसल्ली न हो पाने से हमेशा प्यासा बना रहेगा। हम जवान था तब भी इस मामले सुखी था, मस्त था और ४० बरस की लम्बी रिड लाइफ़ में भी सेक्स के मामले में नारमल ना रहा। लाजवन्ती आज भी इतना हसीन दिखता तो जवानी में कैसा दिखता होगा, ज़रा सोचो ? फिर भी हम ऐसा दीवाना नहीं बना कि काम न्धा छोर कर इसी काम में डूबा रहे। तो हमको छ भी नहीं कहना है, हम आप लोगों की बात नेगा, समझेगा और अपना ज्ञान बर्हाएगा। ठीक नी?

बिल्कुल ठीक है- वैद्यराज बोले- अब यह ज़े की बात देखिए कि *आप तीनों ने तीन तरह उदाहरण प्रस्तुत कर दिये हैं।* एक उदाहरण कुर साहब का है जिन्होंने लाखों में एक सुन्दर ी के होते हुए भी अपनी जवानी में अनगिनत यों को भोगा और *फिर भी अतृप्त बने हुए हैं, भी भी लालसा से लिपटे हुए हैं।* एक उदाहरण रोज़ बाबू का है जो अपनी पत्नी के अलावा किसी स्त्री से सम्पर्क करना तो पसन्द नहीं करते *लेकिन अतृप्ति का अनुभव फिर भी कर रहे हैं* हालांकि इनकी पत्नी ज़रीना कितनी सुन्दर आकर्षक और मधुर स्वभाव की स्त्री है यह आप देख ही चुके हैं। एक उदाहरण सेठ झामनदासजी का है। एक पत्नीव्रत का पालन करते हुए, संयमपूर्वक रहते हुए इस मामले में *इन्होंने कभी ज्यादती नहीं की और आज भी पूर्णरूप से सन्तुष्ट हैं। इस मामले में इन्हें कोई शिकायत नहीं है।*

ऐसे उदाहरण और भी हो सकते हैं पर *यौन विषय को ठीक से समझने के लिए ये तीन उदाहरण ही काफ़ी हैं।* आपकी शंका का समाधान करने के लिए मुझे अपने ढंग से इस विषय पर विस्तार से खास-खास बातें बतानी होंगी तभी आप सही निष्कर्ष पर पहुंच सकेंगे। *इस विषय को ठीक से समझ लेना बहुत ज़रूरी है।*

आज परिस्थिति यह है कि यौन विषय की ठीक-ठीक जानकारी बहुत कम लोगों को होती है। जो विषय जीवन का अनिवार्य अंग है, जो संसार चक्र को चलाये रखने का मूल आधार है और जो सिर्फ़ स्त्री-पुरुष के बीच में ही नहीं बल्कि संसार भर के नर और मादा, पाज़िटिव और नेगेटिव, एक्टिव और पेसिव, कर्ता और करण के बीच अनिवार्य रूप से कार्य करता है *उस विषय को ठीक से जाने व समझे बिना ही अधिकांश स्त्री पुरुष इसका उपयोग कर रहे हैं।*

फ़िरोज़ बीच में बोल उठा- क्या अइसा इस वास्ते तो नहीं हो रहा है कि बचपन से ही छोकरा छोकरी कू *इस सबजेक्ट का एजूकेशन नहीं दिया जाता?*

वैद्यराज बोले- ऐसा हो तो इसीलिए रहा है कि युवावस्था शुरू हो इससे पहले ही लड़के-लड़कियों को इस विषय में पढ़ाया और समझाया नहीं जाता *लेकिन इसका यह भी मतलब नहीं कि स्कूलों और कालिजों में यौन-शिक्षा दी जाने लगे।*

फ़िरोज़ फिर बोल उठा- अइसा कायकू? सेक्स एजूकेशन न होने पर ही तो ये सब लफड़ा हो रहा है। अबी आप भी अइसाच बोला कि इस सबजेक्ट की जानकारी छोकरा छोकरी कू होना, फिर भी आप सेक्स-एजूकेशन देने कू नहीं मांगता?

वैद्यराज बोले- इसकी वजह है और यह वजह ठीक से समझ लेने जैसी है। इस विषय में मेरी मान्यता यह है कि *स्कूल और कालिजों में सिर्फ़ यौन-शिक्षा नहीं बल्कि 'स्वास्थ्य-रक्षा' की शिक्षा प्राइमरी से ही अनिवार्य विषय के रूप में*

स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाइए

निरोगधाम के प्रधान सम्पादक द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वास्थ्य-रक्षक' बहुत लोकप्रिय हो रही है। इसकी बढ़ती हुई मांग की पूर्ति के लिए दो माह के अन्दर ही इसकी दूसरी आवृत्ति (Second Reprint) प्रकाशित की गई थी और जनवरी ९० में तीसरी आवृत्ति प्रकाशित की गई। यदि आपने यह पुस्तक अभी तक पढ़ी नहीं है तो अवश्य पढ़िए और अपने परिवार के सभी सदस्यों को पढ़ने के लिए दीजिए। यह पुस्तक आपके नगर के बुक स्टालों पर उपलब्ध हो तो आज ही खरीद लाइए ताकि प्रतियां समाप्त होने पर आपको प्रतीक्षा न करनी पड़े। यदि बुक स्टालों पर न मिले तो निम्नलिखित नियमों के अनुसार निरोगधाम-प्रकाशन से मंगा लें।

(१) यदि आप एक प्रति मंगाना चाहते हैं तो पुस्तक का मूल्य १५) रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च ६) रु. जोड़कर २१) रु. मनी आर्डर द्वारा या निरोगधाम-प्रकाशन के नाम बैंक ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। एक प्रति आपको तुरन्त रजिस्टर्ड डाक से भेज दी जाएगी।

(२) यदि आप पांच मित्र मिल कर एक साथ पांच प्रति मंगा सकें तो आपका रजिस्ट्री डाक खर्च बच जाएगा। आप ७५) रु. भेज कर स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक की पांच प्रति भेजने के लिए सूचित कर दें1 हम हमारे डाक खर्च पर पांच प्रति आपको रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज देंगे।

(३) यदि आप कम से कम दस प्रति या इससे अधिक संख्या में मंगा सकें तो आप २० प्रतिशत कमीशन प्राप्त कर सकेंगे। आप दस प्रति या इसके अधिक जितनी प्रतियों के आर्डर दें उतनी प्रतियों की कुल मूल्य राशि में से २० प्रतिशत कमीशन कम करके शेष राशि भेज दें।

कृपया एक बात का ध्यान रखें। निरोगधाम पत्रिका और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक का व्यवसाय और व्यवहार अलग अलग है। अतः स्वास्थ्य रक्षक मंगाने के लिए आदेश और धनादेश 'निरोगधाम-प्रकाशन' के ही नाम से भेजें, निरोगधाम नाम से नहीं। कृपया इस पते पर आदेश भेजें-

निरोगधाम प्रकाशन
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२००१

विचार

विचार को आप मामूली न समझें। यह न समझें कि विचार हमारा ही पैदा किया हुआ तो है, यह हमारा क्या कर लेगा? यदि विचार शुभ, निर्विकार और हितकारी न हो तो यह उसी तरह से दुखदाई और विनाशकारी हो जाता है जैसे हमारा ही पैदा किया हुआ पुत्र नालायक, अवज्ञाकारी और उद्दण्ड निकल जाए तो हमारे लिए शोक, कष्ट और विपत्ति का कारण हो जाता है। पूत अगर कपूत हो तो ऐसे कपूत का मर जाना ही ठीक है क्योंकि वह जीते जी, मरे के ही समान नहीं होता, बल्कि भूत के समान पीछे पड़ा रहता है इसी प्रकार यद्यपि कुविचार हमसे ही पैदा होता है तथापि ग्रहण व धारण करने योग्य नहीं अपितु तुरन्त त्यागने या खत्म कर देने योग्य होता है क्योंकि हमारा आचरण अर्थात् शुभ या अशुभ कर्म का करना हमारे विचारों पर ही निर्भर रहता है।

दी जानी चाहिए। और हाई स्कूल की परीक्षा पास करने तक लड़के लड़कियों को शरीर-विज्ञान से सम्बन्धित सभी विषयों की पर्याप्त और आवश्यक जानकारी उपलब्ध करा देना चाहिए। *सिर्फ़ यौन-शिक्षा देना न सिर्फ़ अधूरा ही रहेगा बल्कि कई मामलों में खतरनाक भी सिद्ध होगा।* जैसे बच्चे के हाथ में छुरी, चाकू या अन्य कोई भी ऐसा उपकरण देना खतरनाक हो सकता है जिसका उपयोग युक्ति और विवेक के साथ ही किया जाना चाहिए। यौन-शिक्षा और स्वास्थ्य-रक्षा की शिक्षा में यही फ़र्क है कि जहां यौन शिक्षा सिर्फ़ यौन-सम्बन्धी क्रिया कलाप एवं विषय की ही जानकारी देती है और *अन्य सम्बन्धित मुद्दों का ज्ञान नहीं दे सकती* वहां स्वास्थ्य-रक्षा करने की शिक्षा एक सम्पूर्ण और व्यापक विषय होने से सिर्फ़ यौन-सम्बन्धी ही नहीं, *मन आत्मा और शरीर तीनों आयामों की जीवनोपयोगी शिक्षा देती है जिसमें यौन-शिक्षा भी आ जाती है।* यौन-शिक्षा को प्रमुख विषय मान कर सिर्फ़ यौन-क्रीड़ा और यौनांगों के विषय में जानकारी देना अधूरा सिद्ध होगा जबकि यही शिक्षा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य की रक्षा और विकास करने के लिए सम्पूर्ण शरीर-विज्ञान को लेकर दी जाएगी *तो हितकारी भी होगी और परिपूर्ण भी।* तब यौन-शिक्षा का विषय पढ़ाया तो जाएगा पर यह गौण रूप से और स्वास्थ्यरक्षा की दृष्टि से ही पढ़ाया जाएगा और यौन-शिक्षा देने का उद्देश्य भी यही है कि *यौन-विषय से सम्बन्धित आचार-विचार स्वास्थ्यरक्षक हो न कि स्वास्थ्य-नाशक।* यह उद्देश्य केवल यौनक्रीड़ा करने के विविध तरीक़े बताने, इसका अधिक से अधिक ठीक ढंग से उपयोग करने, नर-नारी के सम्बन्धों पर प्रकाश डालने और यौनांगों का परिचय देने वाली *मात्र भौतिक शिक्षा देने से सिद्ध नहीं होगा।*

आज बाज़ार में सेक्स से सम्बन्धित ढेर सारी देशी-विदेशी किताबें उपलब्ध हैं। कोकशास्त्र, रति-रहस्य, सम्भोग-कला आदि यौन-विषय सम्बन्धी उच्चस्तरीय, निम्न स्तरीय और अश्लील शैली की पुस्तकें बाज़ारों में बिक रही हैं। *इनमें निम्न स्तरीय और अश्लील भाषा शैली की पुस्तकें तो दो कौड़ी की हैं* जिनको पढ़ कर सिवाय कामुकता, कामोत्तेजना और काल्पनिक रति-सुख प्राप्त करने की अतिरंजित कामना उत्पन्न होने के और कोई लाभ या उचित मार्गदर्शन नहीं मिलता बल्कि *अच्छी खासी शान्त, सामान्य और निर्मल मानसिकता भ्रष्ट और विकारग्रस्त हो जाती है।* ऐसा साहित्य (कामुक विचारों और मनोवृत्ति के युवकों तथा प्रौढ़ आयु
के लोगों की कुरुचि का उपयोग और शो
मात्र धन कमाने के लिए) ऐसे धन लो
द्वारा प्रकाशित किया जाता है जो सिर्फ़ अप
भरना चाहते हैं और *इसकी उन्हें क़तई को*
नहीं है कि ऐसा अश्लील साहित्य अबोध
लड़कियों के ही मन-मस्तिष्क में धीमा
घोल रहा बल्कि बड़ी आयु के युवक-यु
स्त्री पुरुषों को भी अनावश्यक रूप से का
करके उनके मन और शरीर को भारी हा
रहा है। इस साहित्य में यौन क्रियाओं
रंजित वर्णन करते हुए पौरुष-बल और
ऐसे-ऐसे विवरण दिये जाते हैं *जो सिर्फ़*
में ही सम्भव हो सकते हैं पर पढ़ने वाले
में ऐसी भावना और कामना पैदा कर
उसे भी ऐसा ही पराक्रमी, बलशाली और
से भरा पूरा होना चाहिए *ताकि वह भी*
के नायक की तरह प्रचण्ड वेग से लम्बे
तक यौन-क्रीड़ा करने में समर्थ हो सके।

इस ग़लत और अस्वाभाविक
वशीभूत युवक या पुरुष *जब अपनी तु*
नायक की क्षमता से करता है तो अपने
बल मान लेता है और हीन-भावना का
हो जाता है। उसे यह फ़िक्र लग जाती है
तरह से वह इतना बलशाली और यौन-श
बन जाए जैसा इस उपन्यास का नायक
फिर वह पौष्टिक और वाजीकारक ऐसे
गुप्त रोग विशेषज्ञ चिकित्सक की तला
जाता है जो उसे ऐसा सशक्त बना सके
उपन्यास के नायक जैसी अद्भुत स्तम्भन-
यौनांग की कठोरता उपलब्ध कर सके।
रूप से स्वस्थ व्यक्ति भी इस हीन-भावना
होकर ग़लत राह पर भटक सकता है
और यौनशक्ति से हीन व्यक्ति क्यों न
लिहाज़ा इस प्रकार के मनगढ़न्त अश्लील
से कोसों दूर रहना बुद्धिमानी है। शेख
बनना बुद्धिमानी नहीं।

उच्च स्तरीय और अधिकृत वि
लिखी पुस्तकें पढ़ना अवश्य उपयोगी हो
बशर्ते उन्हें भी स्वास्थ्यरक्षा के लिए उप
आवश्यक ज्ञान प्राप्त करने के उद्देश्य से
न कि मात्र मनोरंजन करने या यौन-
जानकारी प्राप्त करने की उत्सुकता से, इस
मान्यता है कि *यौन-विषय की जानकारी*
रक्षा की नीति के अन्तर्गत सम्पूर्ण शरी
साथ ही दी जानी चाहिए। सिर्फ़ यौन-
उसी तरह अधूरा और खतरनाक सिद्ध
है *जिस तरह सैनिकों को देश भक्ति,*
राष्ट्र की रक्षा, एकता और अखण्डता
शिक्षा दिये बिना ही सैनिक शिक्षा देना।
नैतिकता के अभाव में अपने बल का दु
कर सकती है।

विचार का प्रभाव

यह विचार का ही प्रभाव है जो हमारे कार्य के ढंग को बदल देता है, हमारी नज़रें बदल देता है, सोचने-समझने और आचरण करने के ढंग को बदल देता है। यही विचार कभी दुखकारी होता है कभी सुखकारी, कभी क्रोध कराता है कभी क्षमा कराता है, कभी शोक तो कभी हर्ष कराता है। कभी पाप तो कभी पुण्य कराता है, कभी बुरा तो कभी भला कराता है, कभी विनाश तो कभी सृजन कराता है, कभी घृणा तो कभी स्नेह कराता है। सब कुछ हमारे विचार का ही प्रभाव होता है। विचार और स्वभाव का परस्पर वैसा ही सम्बन्ध होता है जैसा कार के डायनुमा और बेट्री का। दोनों न सिर्फ़ एक-दूसरे पर निर्भर ही रहते हैं बल्कि एक-दूसरे को शक्ति और गति भी देते रहते हैं। इसी तरह विचार का प्रभाव हमारे पूरे जीवन को प्रभावित करता है और हमारे जीवन की घटनाओं से हमारे विचार प्रभावित होते रहते हैं।

इतना कहकर वैद्यराज चुप हुए और उन्होंने त्र पर एक नज़र डाली। तीनों व्यक्ति दत्तचित्त कर वैद्यराज की बात सुन रहे थे।

वैद्यराज आगे बोले- मैं समझता हूं इस षय पर बोलते हुए ***मैंने कई इशारे कर दिये हैं न पर विचार कर बाक़ी बातें आप खुद भी मझ सकते हैं।*** अब मैं आपकी शंका का समाधान क्षिप्त और सूत्र रूप में करता हूं और साथ ही थ कुछ अन्य बातों की भी चर्चा करता जाउंगा इस विषय से सम्बन्धित होंगी। ***दरअसल यह षय बहुत ही गहन और विस्तृत है जिस पर पूरी र्चा एक ही बैठक में नहीं हो सकती,*** लिहाज़ा स खास मुद्दों पर ही प्रकाश डाला जा सकेगा। न की कोई सीमा या थाह नहीं है फिर भी हमें थासम्भव अपनी आवश्यकता के अनुसार ***इसकी प्ति के लिए जीवनपर्यन्त प्रयत्नशील बने रहना हिए।***

आप दोनों अपनी समस्या का समाधान प्राप्त रने के लिए पुरुष और स्त्री के मनोविज्ञान को मझने की कोशिश करें। पहली बात तो यह ध्यान रखनी चाहिए कि पुरुष और स्त्री भिन्न-लिंगी हैं से अपोज़िट सेक्स (Opposite Sex) कहते । ***दोनों का विपरीत लिंगी होना ही एक दूसरे े आकर्षित करने में मुख्य कारण है।*** पुरुष और ी की प्रकृति मिल कर एक जोड़ा बनाती है पेयर नाती है और दोनों मिल कर ही पूर्णता को प्राप्त ते हैं। ***फिर भी दोनों की प्रकृति में एक बुनियादी र्क है। इसे ज़रा समझें।***

आपने देखा होगा कि इलेक्ट्रिक वायरिग में तार चलते हैं। एक तार मेन वायर होता है जिसे ज़िटिव वायर कहते हैं जिसमें करेन्ट बहती है र दूसरा वायर नेगेटिव वायर होता है जिससे रेन्ट वापिस होकर सर्किट पूरा करती है और लाइट लती है। पुरुष मेन वायर की तरह पाज़िटिव धन) पक्ष है और स्त्री नेगेटिव वायर की तरह टिव (ऋण) पक्ष है। पुरुष एक्टिव (कर्ता) है, स्त्री पेसिव (निष्क्रिय) पक्ष है। पुरुष सिव (प्राथमिक रूप से आक्रामक) पक्ष है र स्त्री रिसेप्टिव (ग्राहक) पक्ष है। पुरुष की ति विजेता बनने और स्वामित्व प्राप्त करने की ती है और स्त्री की प्रकृति पराजित होने और र्पण करने की होती है। ***इसीलिए पुरुष पराजित ना पसन्द नहीं करता और जो उसे पराजित करता उसे वह कभी माफ़ नहीं कर पाता।*** इसी प्रकार पराजित होना पसन्द करती है और ***जो पुरुष पने पौरुष से स्त्री के स्त्रीत्व को पराजित नहीं र पाता उस पुरुष को स्त्री कभी पसन्द नहीं कर कती, कभी माफ़ नहीं कर सकती और न ही के प्रति मन से पूरी तरह समर्पित ही रह सकती*** कर्तव्यपालन की दृष्टि से वह विवश होकर का साथ देती रहे यह बात जुदा है।

विचार और विवेक

विचार शुद्ध, शुभ और कल्याणकारी हों इसके लिए विवेक का साथ और उपयोग अनिवार्य है क्योंकि विवेक ही यह निर्णय करता है कि यह विचार ग्राह्य है या त्याज्य। विवेक हमें अशुभ विचार से ही नहीं बल्कि हठधर्मी से भी बचाता है, पथ्य-अपथ्य और भले-बुरे की समझ देता है। विवेक ही मन और विचारों पर नियन्त्रण रखता है और उचित मार्गदर्शन देता है। जो लोग यह दलील देते हैं कि सदाचरण कैसे करें मन तो मानता ही नहीं, वे ज़रा इस मुद्दे पर गौर करें कि किसी परायी सुन्दर स्त्री को देख कर कामासक्त होने वाला मन अपनी सुन्दर बहन को देख कर इसलिए कामासक्त नहीं होता कि विवेक इस जगह नियन्त्रण करता है विवेक के नियन्त्रण में रहने वाला विचार कभी ग़लत नहीं हो सकता और विवेकहीन होकर किया गया विचार कभी शुभ नहीं हो सकता।

पुरुष पाज़िटिव है मेन करेन्ट है उसे नेगेटिव नहीं होना चाहिए यानी स्त्रैण नहीं होना चाहिए क्योंकि जोड़ा पाजिटिव और नेगेटिव से ही बनता है। स्त्री नेगेटिव है उसे पाज़िटिव नहीं होना चाहिए और कुछ मायनों में वह हो भी नहीं सकती। ***यही वजह है कि स्त्री बलात्कार झेल तो सकती है पर पुरुष के साथ बलात्कार कर नहीं सकती।*** जब वह एक्टिव है ही नहीं, पाज़िटिव और एग्रेसिव प्रकृति की ही नहीं है तो वह पहल कर कैसे सकती है? ***प्रायः अनेक पुरुषों को यही शिकायत होती है*** जो आप दोनों को है कि पत्नी यौन विषय में रुचि नहीं लेती, सहयोग नहीं करती, आगे बढ़ कर पहल नहीं करती। लेकिन यह पुरुष की नासमझी है। ***ऐसे पुरुष अपनी मस्ती में मस्त रहना जानते हैं स्त्री के मनोविज्ञान को नहीं जानते।***

विवाह के बाद सन्तान न होने तक पत्नी का जैसा व्यवहार होता है वह सन्तान होने के बाद बदलने लगता है और प्रायः पति इस बदलाव का अनुभव भी करता है पर चूंकि ***वह इसके मनोवैज्ञानिक कारणों को समझता नहीं लिहाज़ा इसके लिए वह पत्नी को दोषी मानने लगता है और खिन्न हो जाता है।*** वह चूंकि पाज़िटिव और एक्टिव प्रकृति का होता है अतः स्वाभाविक रूप से यौन-विषय में पहल करता है, सक्रिय होता है लेकिन ***स्त्री की मनोवैज्ञानिक स्थिति बिल्कुल विपरीत होती है यह ख्याल में रखना चाहिए।*** स्त्री को अपने स्त्रीत्व की पूर्णता का अनुभव मातृत्व प्राप्त करने पर ही होता है और जैसे ही वह मातृत्व को उपलब्ध हो जाती है वैसे ही वह एक तरह की तृप्ति का अनुभव करने लगती है। मां बनने से पहले जहां विवाहित स्त्री के अन्तरंग जीवन में सिर्फ़ पति ही होता है ***वहीं मां बनने के बाद उसकी सन्तान भी हिस्सेदार हो जाती है।*** पति के जीवन में सन्तान की वैसी स्थिति नहीं होती जैसी पत्नी के जीवन में होती है क्योंकि पति को सन्तान पैदा करने के लिए अलग से कोई चेष्टा, कोई तपस्या नहीं करनी पड़ती ***जबकि पत्नी सन्तान को ९ माह तक पेट में रख कर अपने खून से सींचती हैं उसका बोझ उठाती है और अपने प्राणों की बाज़ी लगा कर भयानक प्रसव वेदना सह कर उसे जन्म देती है।*** फूल सी कोमल और शरीर से अबला कही जाने वाली स्त्री सन्तान को जन्म देते समय जितना कष्ट बरदाश्त करती है उतना कष्ट यदि अपने आपको 'फन्नेखां' समझने वाले मर्द यानी पति को सहना पड़े तो या तो वह बेहोश हो जाए या प्राण ही छोड़ दे। ऐसी सूरत में मां बनने के बाद ***यदि पत्नी के***

विचार एवं यौन

हमारे विचारों और यौन विषय का सम्बन्ध वैसा ही है जैसा आग और हवा का, उष्णता और घी का, वर्षा और कीचड़ का, फिल्म के बॉक्स ऑफिस और सिनेमा के छोटी क्लास के दर्शकों का, चुनाव के उम्मीदवार और मतदाताओं के वोट का तथा नेताजी की कुर्सी और पार्टी के बहुमत का परस्पर सम्बन्ध होता है। ये सब एक-दूसरे से बहुत जल्दी प्रभावित होते हैं। इसी प्रकार हमारे विचार और यौन विषय एक-दूसरे से प्रभावित होते हैं। सिर्फ़ प्रभावित ही नहीं होते बल्कि एक-दूसरे से प्रेरणा और शक्ति भी प्राप्त करते हैं। विचार ही हमें मति और गति देते हैं लेकिन जब इसमें अति की जाती है तो हम दुर्गति को प्राप्त हो जाते हैं। सब कुछ हमारा ही किया धरा होता है जिसे भोगना भी हमें ही पड़ाता है और किसी भी सूरत या युक्ति से इस भोग को भोगने से बचा नहीं जा सकता।

विचार की शक्ति

विचार की शक्ति बहुत प्रबल होती है। नागासाकी और हिरोशिमा पर एटम बम गिरा कर पलक झपकते लाखों प्राणियों को क्रूरतापूर्वक मृत्यु के मुख में झोंक देना किसी विचार का ही परिणाम था। एक विचार, एक संकल्प ने कितना भीषण परिणाम किया? हमारे जीवन में भी हमारे विचार अच्छे या बुरे परिणाम किया करते हैं पर हम यह नहीं सोच पाते कि ये सब हमारे ही विचार के परिणाम हैं। हमारा आहार-विहार और आचरण हमारे विचार से ही निर्मित होता है अन्य कोई कारण नहीं। भलाई या बुराई के छोटे बड़े कार्य सिर्फ़ विचार के कारण होते हैं इसलिए हमें विचार को शुद्ध, शुभ और हितकारी रखने के लिए सतत रूप से सतर्क और सचेष्ट बने रहना होगा। इसमें ज़रा भी ग़फ़लत की कि मारे गये।

ध्यान और प्रेम का केन्द्र सन्तान भी बन जाती है तो इसमें अस्वाभाविकता क्या है?

इस तथ्य को न समझने वाले पति ही पत्नी पर ऐसा आरोप लगाते हैं। वे यह भूल जाते हैं कि यौन-विषय में प्रवृत्त होना या रुचि लेकर सक्रिय होना जहां पुरुष की सहज प्रवृत्ति है वहां स्त्री की प्रकृति इससे विपरीत है और ***उसकी सुप्त भावनाओं को जगाना और उत्तेजित करना पुरुष का ही काम होता है।*** ऐसी शिकायत करने वाले ज़रा यह तो सोचें कि ***यह तो प्रकृति की कृपा है*** कि उसने स्त्री जाति को पहल करने की प्रकृति न देकर लज्जा, संकोच और समर्पण जैसे गुण दे रखे हैं वरना ज़रा कल्पना कीजिए कि पति की तरह यदि पत्नी भी छेड़-छाड़ करने, पहल करने और ***पति को मजबूर करने पर आमादा हो जाए तो पति देव की क्या हालत होगी?***

पति के रूप में पुरुष भले ही प्राकृतिक गुणों को छोड़ कर अतिचारी, दुराचारी और अप्राकृतिक चरित्र वाला हो जाए पर ***पत्नी के रूप में स्त्री प्रकृति के सर्वाधिक अनुकूल गुणों वाली होती है, चरित्रवान, धैर्यवान, सहनशील, सृजन करने और वास्तव में प्रेम करने वाली होती है।*** उसमें यदि कोई दुर्गुण पाया भी जाता है तो ***उसका कारण पुरुष वर्ग ही होता है।***

अब जैसे ठाकुर साहब का मामला लीजिए। पुरुष के रूप में आपने अनेक स्त्रियों को भोगा, वर्षों तक यौन-क्रीड़ा करते रहे, ***फिर भी मन को तृप्ति नहीं मिली और अधेड़ावस्था होने पर भी प्यास बनी हुई है।*** यह प्यास बनी ही रहेगी, मरते दम तक यह प्यास बुझने वाली नहीं है। जब तक आप विवेक से काम न लेंगे तब तक यह प्यास बुझने वाली नहीं है। मिसाल के तौर पर आपके मुक़ाबले आप अपनी पत्नी का आचरण देखिए! उनके जीवन में आपके अलावा कोई पुरुष नहीं है। आप उनके जीवन में एक मात्र पुरुष हैं और वह भी ऐसे पुरुष जो उसे पूरे प्राप्त नहीं हुए क्योंकि आप अनेक स्त्रियों में अपने आपको बांटते रहे, बिखराते रहे फिर भी आपकी पत्नी कितनी शान्त, तृप्त और प्रसन्न मनस्थिति में है। इस फ़र्क को समझने की कोशिश कीजिए तो पत्नी के प्रति शिकायत या असन्तोष रखना तो दूर, ***उलटे उसके दिव्य रूप के सामने आपको नत मस्तक होना पड़ेगा।***

फ़िरोज़ बाबू! आप में एक खूबी यह ज़रूर है कि आप एक पत्नीव्रती है यानी परस्त्रीगामी नहीं हैं लिहाज़ा सच्चरित्र हैं लेकिन आप भी पत्नी के प्रति यही शिकायत रखते हैं कि वह यौन-विषय में रुचि नहीं लेती। ठाकुर साहब के मामले में तो यह
भी हो सकता है कि इनको अन्य स्त्रि
करते देख इनकी पत्नी विवशता के का
भले न पाई हो फिर भी मन में इन
और उदासीनता ले आई हो क्योंकि
कभी बरदाश्त नहीं कर पाता कि उस
पराये पुरुष से सम्पर्क रखे ***वैसे ही प***
या पति-प्रेम में भागीदारी करने वा
कभी बरदाश्त नहीं कर सकती।
में यद्यपि ऐसी बात नहीं है फिर भी
बनी तो क्यों कर बनी इस पर वि
कारणों को खोजें जिनसे पत्नी का
हो गया है। उन कारणों और स्थिति
दीजिए। हां, यदि आप इस मामले में
के दिनों की तरह अति करना चाहें,
प्रवृत्त होना चाहें तो यह आप की
भूल आप भले ही करें, ***पर स्त्रियां ऐसी***
की भूल करना, भूल कर भी पसन्द नहीं

जिन पुरुषों को अपनी पत्नियों
की शिकायत हो उन्हें स्त्री के मनोवि
की चाहत और पसन्द-नापसन्द को
मानसिक एवं शारीरिक स्थिति को
हेल्थ को ध्यान में रख कर आचरण क
सोच समझ कर एडजस्टमेन्ट करते
करना चाहिए। खामखां मर्दानगी के रोब
से काम लेने की हिमाकत न करके
धैर्य से काम लेना चाहिए वरना परस्पर
और कलह शुरू होने में देर नहीं लगे
इच्छा के विपरीत कोई काम न करें
बलात्कार करना ही होगा। दरअसल
श्रेष्ठ पति वही होता है जो पत्नी के
व्यवहार करता है ***जैसा एक कुशल***
सितार के साथ करता है। सितार
सही-सही सुरों पर कसना, उनकी
करना, ठाट मिलाना, फिर सितार-वाद
पहले विलम्बित लय में आलाप, फि
में गत और अन्त में द्रुत लय में
बजाना कुशल सितार-वादक का
जिसकी सधी हुई अंगुलियां सितार
तार को झंकृत कर देती है। लय, सु
को क़ायम रखते हुए राग को विस्ता
करना ही सितार वादक के कुशल सि
प्रमाण होता है। ***ऐसी योग्यता एवं क्ष***
कर, कूड़ और फूहड़ बने रहने से द
का संगीत बेसुरा, बेताला और बेमज़ा
फिर और क्या होगा ?

मैं समझता हूं कि मैंने काफ़ी
कर दिये हैं। मेरे पास इस प्रकार
विवाहित पुरुषों के, खासतौर पर प्रौ
आया करते हैं। ऐसे पत्र यह तथ्य प्र
कि अधिकांश पति पत्नी इस समस्या
दुःखी हैं। दरअसल ऐसी मानसिक स्थि

शिव संकल्प

यजुर्वेद के एक मन्त्र का सूत्र है- तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु यानी ऐसा मेरा मन शुभ और कल्याणकारी विचारों वाला हो। आज नाना प्रकार के रोग और कष्ट हमारे विचारों के कारण ही पैदा हो रहे हैं। यौन रोग और समस्याओं का भी मूल कारण हमारा विचार ही है। जैसा हमारा विचार होता है वैसा हम आचरण करते हैं और वैसे ही परिणाम को प्राप्त होते हैं। यदि आज हम मानसिक और शारीरिक रूप से बीमार और दुःखी है या किसी यौनसमस्या से ग्रस्त हैं तो इसके लिए हम ज़माने को, वातावरण को या परिस्थितियों को दोषी मान कर अपने को निर्दोष नहीं मान सकते बल्कि हमें हमारे ही विचार को इसके लिए ज़िम्मेदार मानना होगा। ऐसा माने व समझे बिना न तो हम अपने में परिवर्तन करने को राज़ी होंगे और न इस दिशा में कोई प्रयत्न ही करेंगे।

वा नहीं, कोई नुस्खा नहीं जिसे सेवन करके इसका लाज कर लिया जा सकेगा। यह समस्या मानसिक और मन के सहयोग से ही सुलझाई जा सकेगी। *ूल के साथ फूल जैसा व्यवहार करना चाहिए ांटों की तरह नहीं।* आशा है आप दोनों इन बातों ो ध्यान में रख कर खुद को बदलने व सुधारने लिए प्रयत्नशील हो जाएंगे। और बोलिए! कोई सरी समस्या?

हम कुछ बोलेगा- सेठ झामनदास ने वैद्यराज ो सम्बोधित करते हुए कहा- अगर आप इजाज़त तो बोले।

ज़रूर ! ज़रूर!!- वैद्यराज ने कहा।

झामनदास बोले- हम बरे ध्यान से आपका वचन सुना। आपका एक एक वर्ड क़ीमती है, रा सोना है। पत्नी का ध्यान बच्चा होने पर उसकी रफ़ बटना ज़रूरी भी है *वरना उसका परवरिश से होगा?* ऐसी सूरत में पत्नी, पति को उतना ाइम नहीं दे पाती जितना जब मां नहीं बनी थी ौर अकेली थी तब देती थी। हम ज़रा बारीक शारा करना चाहता है कि जैसे बच्चा पैदा होने पर ां बनने के बाद पत्नी का ध्यान बंट जाता है और *सका इन्टरेस्ट सेक्स की तरफ़ कम हो जाता है* से ही जो पति काम काज में व्यवसाय या उद्योग ज्यादा ध्यान लगाता है फालतू नहीं रहता, कुछ कुछ कार्य करने में व्यस्त रहता है *उसका ध्यान ी सेक्स की तरफ़ कम हो जाता है।* हम ४० ाल का वेडिंग लाइफ़ गुज़ार चुका है। शुरू से ो हम दोनों ने इस मामले का बेलेन्स ठीक रखा योंकि लाजवन्ती डी.ए.वी. कॉलेज में परा हुआ ोने से आर्य संस्कृति और सभ्यता के अनुसार ाचार-विचार रखता था और इदर हम कोल्हू के ल के माफिक दो पैसा पैदा करने में दिन रात ुटा रहता था। इसमें काफ़ी इनर्जी 'कन्ज्यूम' हो ाता था और दिमाग़ कभी खाली नहीं रहता था। ससे हमें यह फ़ायदा हुआ कि *जो इनर्जी एण्ड न्टेशन सेक्स की तरफ़ जाता, वह पुरुषार्थ और द्योग की तरफ़ लगा रहा।* हम दोनों इस मामले न तो कभी भूखा प्यासा रहा और न कभी *इतना यादती ही किया कि बदहज़मी हो जाए।* इसका ायदा यह हुआ कि दोनों का आदत खराब नहीं आ। आज दोनों खुश है। आदतें बिगार लेते, हीं लेते तो आज इस उम्र में ऐसी ही शिकायत दुःखी हुआ करते क्योंकि *शरीर तो थक ही ाता है पर मन नहीं थकता।* मन तो हर उम्र में लाक़न्द ही बना रहता है। बस, इतना ही कहना हता था।

बहुत खूब आहूजा साहब- वैद्यराज बोले- पने बड़ी प्रेक्टिकल बातें कही हैं। मैं आपकी त से पूर्णतः सहमत हूं। *आपके तजुर्बे से फ़ायदा ाया जाना चाहिए।* तो आप कहिए ठाकुर साहब! र कोई बात?

ठाकुर साहब बोले- आजकल यह एड्स का बड़ा हल्ला है। इससे बचने के लिए क्या करना चाहिए?

वैद्यराज बोले- एड्स से डरने की तो क़तई ज़रूरत नहीं क्योंकि आप तो ऐसे काम छोड़ ही चुके हैं। एड्स रोग अभी भारत में आया भी नहीं है। दो चार केस हुए भी हैं तो वे बाहर से इस रोग को लेकर आने वालों के ही थे। वैसे यह बहुत ही खतरनाक, निश्चित रूप से घातक और असाध्य यानी ला-इलाज रोग है। इसके कीटाणु शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को नष्ट कर देते हैं और रोगी बड़ी दयनीय स्थिति में पहुंच कर अकाल मौत मरता है।

आम स्त्री-पुरुषों को तब तक इससे डरने की ज़रूरत नहीं जब तक वे अच्छे चरित्र का पालन करते हों क्योंकि एड्स ऐसी छूत की यानी संक्रामक बीमारी नहीं है जो हैजा, पीलिया, टीबी आदि की तरह हर किसी को हो जाए। एड्स रोग दो ही कारणों से हो सकता है। पहला तो है अनैतिक यौन-सम्बन्ध और दूसरा है नशा करने के लिए, नशाखोरी करने वाले एड्स-रोगी द्वारा इस्तेमाल की गई इन्जेक्शन-सुई द्वारा ड्रग्स लेना। अनैतिक यौन सम्बन्धों में सर्वाधिक खतरनाक काम गुदा मैथुन करना है जिसने सबसे ज्यादा इस रोग को फैलाया है। विदेशों में गुदा मैथुन बहुत प्रचलित है यहां तक कि दो समलैंगिक-पुरुष परस्पर विवाह करके साथ रह सकते हैं। एड्स रोग से ग्रस्त किसी भी स्त्री या पुरुष से यौन सम्बन्ध करना खतरनाक सिद्ध हो सकता है इसलिए परस्त्री या परपुरुष से यौन सम्बन्ध करना ही नहीं चाहिए। इसके कीटाणु तभी शरीर में प्रवेश करते हैं जब त्वचा के फटने से उन्हें रक्त में प्रवेश करने का मार्ग मिले। गुदा मैथुन या स्त्री पुरुष द्वारा यौन सम्बन्ध करते हुए त्वचा छिलने या फटने से एड्स रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करने का मार्ग पा जाते हैं। नशाखोरों की 'इन्जेक्शन सुई' लेते समय त्वचा फटती है वह सुई

अमेरिका में एड्स के शिकार बढ़े

वाशिंगटन ३ जून (भाषा)। पचास वर्ष से कम आयु के हर तीस अमेरिकी पुरुषों में से एक घातक एड्स का शिकार है। ए.एफ.पी. ने अमेरिका के एड्स नियन्त्रण कार्यक्रम के निदेशक डॉ. जेम्स कुरान के हवाले से यह जानकारी दी है। डॉ. कुरान ने कल यहां बताया कि अमेरिका में एड्स से पीड़ित कुल मरीज़ों की संख्या का पता चलाने का प्रयास किया जा रहा है।

एड्स के विषाणु का पता सबसे पहले इस दशक के आरम्भ में चला था। तब से अब तक २१,००० अमेरिकी इसके शिकार होकर जान गवां चुके हैं। उन्होंने बताया कि एक वर्ष पूर्व किये एक अध्ययन के अनुसार १५ लाख अमेरिकी नागरिकों में एड्स का रोग फैल चुका है। इसका अर्थ हुआ कि २० से लेकर ५० वर्ष की उम्र के प्रत्येक ३० अमेरिकियों में से एक व्यक्ति इस घातक बीमारी का शिकार है।

डॉ. कुरान, जो यहां गत सोमवार को आरम्भ हुए तीसरे अन्तर्राष्ट्रीय एड्स सम्मेलन में भाग ले रहे हैं, ने कहा कि यह संख्या बहुत ज्यादा है। उन्होंने कहा कि १९९१ तक अमेरिका में असमय मौतों का दूसरा बड़ा कारण एड्स हो जाएगा। पहले स्थान पर विभिन्न दुर्घटनाएं आती हैं। अभी एड्स अमेरिका में असमय मौतों का आठवां कारण है। नये अनुसन्धानों से पता चला है कि समलैंगिकों में तेज़ी से फैलने वाला यह रोग अब सामान्य सेक्स सम्बन्ध रखने वालों में भी तेज़ी से फैल रहा है।

इस सम्बन्ध में बेल्जियम के एक वैज्ञानिक ने एक ४८ वर्षीय इंजीनियर का हवाला दिया जो मरने से पूर्व दस महिलाओं को एड्स-मरीज़ बना गया।

- नईदुनिया ४-६-८७ से साभार

विमर्श - स्वास्थ्य, शरीर और नैतिक आचरण के विषय में आदर्श व श्रेष्ठ शिक्षा देने वाली भारतीय प्राचीन परम्परा को कोटिशः धन्यवाद है *जिसके प्रभाव से भारत में स्वच्छन्द यौन सम्बन्ध रखना या क्रीड़ा करना व्यक्तिगत स्तर पर चोरी छिपे ही भले ही किया जाता हो पर* विदेशों की तरह सार्वजनिक और सामूहिक रूप से नहीं किया जाता लिहाज़ा 'एड्स' जैसे घातक रोग से भारत अभी तक बचा हुआ है। मनुस्मृति में इस विषय में बहुत उपयोगी चेतावनी दी गई है-

न हीदृशमनायुष्यं लोके किंचनविद्यते।
यादृशं पुरुषस्येह पर दारोपसेवनम्।।

आयु (जीवन) को नष्ट करने वाला संसार में ऐसा कोई भी दूसरा काम नहीं जैसा कि पराई स्त्री का सेवन करना यानी परस्त्रीगमन करना होता है।

न्यूट्रल

कार का पहिया तभी घूमता है जब गाड़ी गेयर में होती है क्योंकि गेयर ही कार के इंजन और पहियों में सम्बन्ध बनाये रखता है। गाड़ी का इंजन स्टार्ट करके गेयर लगाया जाता है और पहिये घूमने लगने हैं। चलती हुई गाड़ी जब गेयर में नहीं होती तब न्यूट्रल हो जाती है पर तेज़ गति में घूमते हुए पहिये तब भी वेग (Motion) के कारण घूमते रहते हैं हालांकि इन क्षणों में इंजन और पहियों के मध्य सम्बन्ध नहीं होता। दो गेयरों के मध्य यह न्यूट्रल होने की स्थिति सन्ध्या काल है जिसका हमको इसीलिए पता नहीं चलता क्योंकि गाड़ी बराबर दौड़ रही होती है। दिन रात के मध्यकाल का या जागते व सोते समय के मध्यकाल का भी हमें इसलिए पता नहीं चल पाता कि हमारे दैनिक जीवन का चक्र इस मध्यकाल में भी घूमता रहता है, हमारी गाड़ी दौड़ती रहती है और हम इन क्षणों से अपरिचित और वंचित बने रहते हैं यानी इंजिन और पहियों में कोई सम्बन्ध न होते हुए भी हम इस अलगाव का अनुभव नहीं कर पाते। जिस प्रकार एक गेयर से दूसरे गेयर में जाने के लिए न्यूट्रल स्थिति का आना अनिवार्य होता है उसी प्रकार हमारे जीवन में अनेक प्रकार के सन्धिकाल यानी सन्ध्याकाल आते रहते हैं। इनका उपयोग सूझबूझ के साथ किया जाना चाहिए।

यदि एड्स रोगी नशेबाज़ ने इस्तेमाल की हो तो वह सुई इसके कीटाणु दूसरे व्यक्ति के शरीर में पहुंचा सकती है।

मुद्दे की बात यह है कि खोटे कामों से बच कर रहना ही एड्स से बचना है। बस, यह याद रखना चाहिए। संसार भर में फैलने वाला यह रोग भारत में अभी तक इसीलिए नहीं फैला है कि इस देश में व्यक्तिगत रूप से किसी का आचरण कैसा ही हो ***पर सामाजिक रूप से आज भी परस्त्रीगमन, वेश्यावृत्ति और अप्राकृतिक यौन-क्रिया को हेय, निन्दनीय और नैतिक अपराध माना जाता है।*** विदेशों की तरह सार्वजनिक रूप से ऐसे कुकर्म भारत में नहीं किये जाते। हमारे नैतिक शास्त्र ***अच्छे आचार-विचार और आहार-विहार के पालन पर सर्वाधिक ज़ोर इसीलिए देते हैं ताकि इस प्रकार के यौन रोगों से बचा जा सके।***

फ़िरोज़ बोला- पण्डितजी, अपुन का प्राब्लम कू साल्व करके आपने हमेरे कू जो सजेशन दिया अपुन अब वइसाच करने का ट्राई करेगा पन दिल पर कइसा कंट्रोल करने का? इसके वास्ते कोई ईज़ी मेथड बताएं।

वैद्यराज बोले- सबसे इज़ी मेथड है डाइवर्शन ऑफ माइन्ड यानी इस तरफ़ से ध्यान हटाना न कि काम वासना को दबाना या मन को कुचलना। दमन करने से कुण्ठा और मनोविकृति पैदा होती है। ***जिसे हम दबाते हैं उसे हम से ही बल मिलने लगता है। और वह और भी बलवान होकर हम पर ही हावी होता है।*** इसलिए सबसे अच्छा तरीक़ा यह है कि यौन-विषय की तरफ़ से ध्यान हटाया जाए क्योंकि जिधर हमारा ध्यान जाता है ***उधर ही हमारी ऊर्जा बहने लगती है।*** कामुकता और कामुक विचारों से बचने को इसीलिए कहा जाता है। यदि हम मन को खाली न छोड़ें, इसे यौन-विषय की तरफ़ जाने ही न दें और ***किसी न किसी काम में व्यस्त रखें तो यौनेच्छा पैदा ही नहीं होगी*** क्योंकि सारी ऊर्जा अन्य कामों में खर्च होती रहेगी, व्यस्त बनी रहेगी। ***यौन-विषय और क्रीड़ा के प्रति, पति को तभी विचार करना चाहिए जबकि वह सहवास-रत हो।*** बस, इसके अलावा बाक़ी समय में इसके विषय में सोच विचार करना या इन बातों पर ध्यान देना ही सारी झंझटों की जड़ है। ***आप काम-वासना से नहीं बल्कि कामुकता से बचें यह ज़रूरी।*** क्रीड़ा यानी यौन-कार्य करना स्त्री- स्वाभाविक और महत्वपूर्ण कर्म है इसका या दमन नहीं किया जाना चाहिए। मनु चार प्रकार के पुरुषार्थ बताये गये हैं- काम और मोक्ष। काम इन चारों में से से त्याज्य नहीं बल्कि स्वाभाविक और यही तब अस्वाभाविक हो जाता है जब किया जाता है, अनैतिक एवं अप्राकृति किया जाता है और ***मन हर वक्त इसके सोच-विचार करता रहता है। इसे ही कहा जाता है।*** समझे आप?

तुम्हारे लिए मेरा दिल बेचैन है... रातों की नींद हराम है... मुँह से गर्म आहें निकल रही हैं... तबीयत घबराती है..साँस रुक-रुक जाती है..
तब तो तुम्हें मेरी नहीं, अच्छे इलाज की ज़रूरत है...

फ़िरोज़ बोला- समझ गया। वो गयु। आपका मतलब है एम्पटी माइन्ड इ वर्क शॉप मणजे खाली दिमाग़ शैतान का होता है। इसलिए इसकू खाली नहीं छो

ठाकुर साहब बोले- पण्डितजी, अ सेक्स सब्जेक्ट पर बड़ी बारीक बातें जिससे हमें काफ़ी जानकारी मिली है। और करना चाहता हूं। आप कहा क शीतकाल स्वास्थ्यवर्द्धक होता है और में पौष्टिक आहार व शक्तिदायक योग किया जाना चाहिए। कोई इच्छा सा न? दो साल से हम कुछ ले ही नहीं

वैद्यराज बोले- ज़रूर बता देता ख्याल रखिए कि ***इस नुस्खे का सेवन से हरगिज़ न करें कि आप अतिरिक्त कर यौनाचार के मामले में अति कर*** पहले से ही इस मामले में दुःखी हैं कि तफरीह आप छोड़ चुके हैं और रानी तरफ़ ज्यादा रुचि नहीं रखती तो फिर ***को चाबुक मारना कौन सी अक्लमंदी होगी?***

वैद्यराज की बात सुन कर झामन उठे और ठाकुर साहब झेंप से गये। सम्हालते हुए वे बोले- नहीं-नहीं, ऐसी है। आप यक़ीन कीजिए, हम पूरी तरह निर्देशन का पालन करते हैं और करते यूं ही यह बात कह दी है। हमारा ऐसा नहीं है कि हम कोई ग़लत काम फिर से कर

तब ठीक है- वैद्यराज बोले- यह की बात है कि ***ज्यादा कमाई होने ल फ़िज़ूलखर्ची में नष्ट न करके किसी हितकारी काम में इन्वेस्ट करना चाहिए।*** शरीर की बढ़ी हुई शक्ति को अच्छे कामों चाहिए। मैं ऐसे नुस्खे लिख कर दिये दे कोई विवाहित पुरुष पूरे शीतकाल भर पेट और दिमाग़ साफ़ रखे और माह में अधिक सहवास न करे तो उसका श शीतकाल आने तक खूब सशक्त और रह सकेगा।

इतना कह कर वैद्यराज ने लेटर पेड उठाया र लिखने लगे। लिखने के बाद काग़ज़ ठाकुर हब को देते हुए बोले- लीजिए पढ़ लीजिए, रोज़ बाबू! आप इसकी नकल कर लेना। आहूजा हब! आप तो वैसे ही मौज में हैं आपको तो की ज़रूरत होगी नहीं?

झामनदास बोले- आप ठीक बोला। अपन न से ही उस आदमी की तरह चलता आया है *जवानी के जोश में होश नहीं खोता, आमदनी कम खर्च कर बुढ़ापे में ठीक से गुज़ारा करने यक़ बन्दोबस्त करता रहता है।* हम आज भी ना ही आनन्द में है जितना जवानी में था क्योंकि ज हम बढ़ी हुई उम्र के असर से इस मामले में दती नहीं कर सकता तो जवानी में ही कौन सा दती करता था। तब होश और अक्ल से काम या और आदत खराब नहीं किया और अब उम्र लिहाज़ से नहीं कर सकता। *बात बरोबर हो गई।*

उधर ठाकुर साहब ने परचा पढ़ कर फ़िरोज़ दे दिया तो फ़िरोज़ पढ़ने लगा। लिखा था-

प्रात:कालीन नाश्ता

उड़द की धुली हुई दाल रात को पानी में ा कर सुबह इसे सिल पर पीस लें और कढ़ाही शुद्ध घी डाल कर खूब अच्छी तरह भून लें। अच्छी सुर्ख हो जाए तब उतार लें। दूध को लें और जब उबाल आ जाए तब यह भुनी हुई इसमें डाल कर मन्दी आंच पर पकाएं और ी मिश्री डाल कर गाढ़ी खीर बना लें। अपनी न शक्ति के अनुसार मात्रा में इसे प्रतिदिन सुबह पेट नाश्ते के रूप में खाएं। यह गरिष्ठ और ने में भारी है अतः जैसे जैसे पचती जाए वैसे इसकी मात्रा बढ़ाते जाएं। इसे २५ से ५० मात्रा के बीच वजन से शुरू कर सकते हैं। के २।।-३ घण्टे बाद भोजन करें।

शाम को भोजन सात बजे से पहले कर ा करें। आधा सेर दूध में १० ग्राम शतावर डाल कर इतना उबालें कि दूध डेढ़ पाव बचे। न करने के २।।-३ घण्टे बाद निम्नलिखित को शुद्ध घी में पर्याप्त मात्रा में मिला कर चाट ऊपर से यह दूध कुनकुना गर्म, घूंट-घूंट करके जाएं। चूर्ण की मात्रा ५ से १० ग्राम लें। नुस्खा प्रकार है।

कौंच के छिले हुए व शुद्ध किये हुए बीज मखाने के बीज, असगन्ध और विदारी कन्द- समान मात्रा में अलग-अलग महीन पीस कर ा लें। इसके कुल वज़न से आधी मात्रा में ी मिश्री मिला लें। इस चूर्ण को उचित मात्रा ी मिला कर चटनी सी बना कर चाट लें और र से दूध पी लें। इसके बाद गरम पानी से ले करके मुंह साफ़ कर लें और कुछ खाएं पिएं ।

बोधकथा

तर्क और विवेक

हमारे विचार तर्क और युक्तिसंगत हों, हमारे कर्म युक्ति व नीति संगत हों यह तो ज़रूरी है ही पर यह भी ज़रूरी है कि तर्क, युक्ति और नीति का उपयोग विवेकपूर्ण हो क्योंकि विवेकहीन तर्क और युक्ति ग़लत भी हो सकते हैं। तर्क और युक्ति का उपयोग पक्ष और विपक्ष- दोनों तरफ़ समान रूप से किया जा सकता है। तर्क ऐसी दुधारी तलवार की तरह है जिससे दोनों तरफ़ से वार किया जा सकता है। यदि तर्क का उपयोग विवेक के साथ न किया जाए तो इसका दुरुपयोग भी किया जा सकता है, अर्थ का अनर्थ भी किया जा सकता है।

एक साहब बहुत अच्छे निशानेबाज़ और शिकारी थे। उन्होंने अपने एक दर्शनशास्त्री प्रोफेसर मित्र को अपनी निशानेबाज़ी का कमाल दिखाने के लिए आसमान में उड़ते हुए एक पक्षी पर बन्दूक का निशाना लगा कर गोली चला दी और पक्षी नीचे आ गिरा। उन्होंने गर्व के साथ प्रोफेसर की तरफ़ इस आशा से देखा कि प्रोफेसर अचूक निशाने की तारीफ़ में कुछ कहेंगे पर प्रोफेसर तो तर्कशास्त्री थे उन्होंने बिल्कुल अलग ढंग से तर्क देते हुए कहा- आपने बेकार ही एक गोली खराब कर दी। यह बात सुन कर शिकारी महोदय आश्चर्यचकित होकर बोले- वह कैसे? प्रोफेसर बोले- गोली मारने की ज़रूरत ही क्या थी? अरे, इतनी ऊंचाई से गिर कर तो वह पक्षी वैसे ही मर जाता।

बल पुष्टि दायक लड्डू

सामग्री - शतावर, कौंच के छिले हुए बीज, तालमखाने के बीज, मुलहठी, असगन्ध नागौरी, नाग बला और अति बला की जड़ की छाल- सातों चीजें ५०-५० ग्राम, दूध पांच लिटर, चीनी २।। सेर, आधा सेर शुद्ध घी, बादाम पिस्ता चिलगोजा और किशमिश १००-१०० ग्राम।

विधि - सातों द्रव्यों को खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें। मन्दी आंच पर दूध को इतना उबालें कि चार लिटर शेष बचे तब उसमें यह सातों दवाओं का चूर्ण डाल कर दूध को औंटा कर मावा बना लें और उतार कर रख दें। कढ़ाही साफ कर घी डाल दें और गरम करें। जब घी खूब गरम हो जाए तो मावे को इसमें डाल कर मन्दी आंच पर अच्छी तरह भूने। मावा सुर्ख होने लगे व सुगन्ध आने लगे तब उतार लें। चीनी की गाढ़ी चाशनी तैयार करें और भुना मावा डाल कर खूब अच्छी तरह चला कर उतार लें। सब मेवे बारीक काट कर डाल दें और २५-३० ग्राम वज़न के लड्डू बना लें। यह एक लड्डू सुबह नाश्ते वाले प्रयोग के साथ सेवन करें।

ऊपर बताये तीनों प्रयोग पूरे शीतकाल तक नियमित रूप से करें। पाचन शक्ति ठीक रखें, क़ब्ज़ न होने दें, दोनों समय निश्चित समय पर भोजन करें, भूखे न रहें, सुबह २-३ किलो मीटर तक

सन्ध्या

सन्ध्या शब्द बहुत महत्वपूर्ण और मूल्यवान है। सन्ध्या का मतलब है मध्य का, दो के बीच का, दो की सन्धि का, न इधर का न उधर का। दो के बीच की स्थिति को सन्धि कहते हैं। जाग्रत और सोये हुए के मध्य में, दिन और रात के मध्य में जो स्थिति होती है उसे सन्ध्या कहते हैं। प्रातः रात विदा हो रही होती है और दिन शुरू हो रहा होता है, शाम को दिन विदा हो रहा होता है और रात शुरू हो रही होती है। इन दोनों के सन्धिकाल को सन्ध्या काल कहा है इस सन्ध्या काल में हम कुछ समय के लिए न दिन में होते हैं न रात में होते हैं। इसी तरह जाग्रत से निद्रा में प्रवेश करते समय भी हम सन्ध्या काल से गुजरते हैं जब एक क्षण के लिए हम न जागे हुए होते हैं और न सोये हुए होते हैं। दरअसल जागरण और निद्रा के मध्य का सन्ध्या काल बहुत अद्भुत होता है और इस क्षण का हमें कभी पता नहीं चल पाता कि किस क्षण में हम जागरण से निद्रा में प्रवेश कर गये। यह क्षण हमारे जीवन में प्रतिदिन आता है पर हम इस क्षण को कभी जान न पाये। यह क्षण बुहत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि इसी क्षण में हम परमात्मा के अत्यधिक निकट होते हैं। सुबह शाम का सन्ध्या काल भी इसीलिए महत्वपूर्ण होता है कि इस मध्यकाल के क्षणों में हम परमात्मा की निकटतम अनुभूति प्राप्त कर सकते हैं। इसीलिए प्राचीन ऋषियों ने 'ईश्वर प्रार्थना' करने को 'सन्ध्या' करना कहा था।

विभिन्न सन्ध्या काल

जैसे सुबह शाम सन्ध्या काल होता है वैसे ही बचपन और जवानी के बीच किशोरावस्था, जवानी और बुढ़ापे के बीच प्रौढ़ावस्था, शीत और ग्रीष्म ऋतु के बीच वसन्त ऋतु, जागरण और निद्रा के बीच तन्द्रा की अवस्था 'सन्ध्या काल' ही है। अविवाहित और विवाहित के बीच विवाह की, और विवाहित जीवन के बाद तलाक या वैधव्य अथवा विधुर होने की स्थिति भी दो अवस्थताओं के मध्य का सन्ध्या काल है। ये सभी स्थितियां संवेदनशील होती है और इन स्थितियों से गुज़रते हुए यदि हम विवेक और जागरूकता से काम न लें तो हम ग़लत रास्ते पर भटक सकते हैं। किशोरावस्था की ग़लतियां जवानी को और प्रौढ़ावस्था की ग़लतियां बुढ़ापे को दुखमय कर देती हैं। वसन्त ऋतु का ग़लत आहार-विहार ग्रीष्म व वर्षा ऋतु में व्याधियों को उत्पन्न करने में कारण बनता है। जागरण और निद्रा के मध्य यानी सोने से पूर्व जैसी मानसिकता रहेगी वैसी मानसिकता अन्तरमन में रात भर घुटती और मज़बूत होती रहेगी। कुंआरेपन और विवाहित जीवन के सन्ध्याकाल में किया गया ग़लत और अतिरेकपूर्ण आचरण पूरे जीवन को प्रभावित करता है। सम्बन्ध विच्छेद (तलाक) या वैधव्य के बाद यदि स्त्री या पुरुष आगामी जीवन के विषय में सोच-समझ कर निर्णय न लें तो उन्हें विपत्तियों का सामना करना पड़ता है। इसी प्रकार जब इस जीवन से सम्बन्ध विच्छेद होता है तब उस अन्तकाल में मृत्यु से पूर्व भी एक 'सन्ध्या काल' आता है जिसे हम जीवन की सन्ध्या कह सकते हैं। इस सन्धिकाल में अनन्त निद्रा से पूर्व की तन्द्रा, अधिकांश व्यक्तियों को, अपने प्रभाव से ग्रस्त कर लेती है जैसे मूर्च्छा, कोमा या छटपटाने या प्रलाप करने की स्थिति का होना। जो जीवन भर प्रत्येक सन्ध्या काल को, जाग्रत और विवेकपूर्ण रह कर, होशपूर्वक पार करने के अभ्यस्त होते हैं वे जीवन की इस सन्ध्या के समय को भी जाग्रत एवं चैतन्य अवस्था में रहते हुए होश दुरुस्त रखते हुए पार करने और मृत्यु के बाद सद्गति को प्राप्त करने में सफल हो जाते हैं।

वायु सेवन के लिए टहल आया करें। दोनों वक्त सुबह शाम शौच के लिए अवश्य जाएं। मास में दो बार से अधिक सहवास न करें। *मादक द्रव्य और इमली और अमचूर की खटाई का सेवन बिल्कुल न करें। कामुक विचारों और वातावरण से तब तक दूर रहें जब तक अपनी पत्नी के साथ शयन-कक्ष में न हों और शयन-कक्ष में भी यौन-क्रीड़ा न कर रहे हों।*

बस, इतना ही विवरण लिखा था। कागज़ पढ़ कर फ़िरोज़ बोला- पण्डितजी, आपने जो-जो दवाइयां इसमें लिखी हैं ओ वद्दी (सब) मार्केट में मिल तो जाएंगी न ?

क्यों नहीं मिलेंगी, ज़रूर मिलेंगी- वैद्यराज बोले- बहुत छोटे गांव की बात अलग है वरना आम तौर पर सभी पंसारी और जड़ी बूटी बेचने वाले दूकानदार ये सभी द्रव्य बेचते हैं। मैंने यह नुस्खा लगभग २० वर्ष पहले खुद बनाया था और तब से अब तक हज़ारों लोगों को सेवन करवा चुका हूं। यह तीनों प्रयोग एक से बढ़ कर एक हैं। *इनको सेवन करने में नुकसान किसी भी प्रकार का नहीं और फ़ायदे तो इतने हैं कि बताये नहीं जा सकते।* सब प्रकार की कमज़ोरी, शिथिलता, सुस्ती, ठण्डापन, शीघ्रपतन, धातुस्राव आदि व्याधियां ग़ायब हो जाती हैं। इसका भरपूर लाभ लेना हो तो शुरू के ३०-४० दिन मन वचन कर्म से कामुकता से दूर रह कर संयम का पालन करते हुए शीतकाल के प्रारम्भ से ही इनका सेवन करना चाहिए। बाद में फिर एक मास में दो बार सहवास कर सकते हैं। ४० वर्ष की आयु के बाद मास में दो बार, ५० वर्ष की आयु के बाद मास में एक बार सहवास करने वाला *बुढ़ापे में भी सुखी और स्वस्थ रहता है। ऐसे लोग सौ सुनार की नहीं बल्कि एक लोहार की करना ही पसन्द करते हैं।* सहवास का जैसा तृप्तिदायक सुख ऐसे लोग लेते हैं वैसा बार-बार करने वालों को सपने में भी नसीब नहीं हो सकता। इन तीनों प्रयोगों से मैंने अनेक लोगों को नव जीवन और नव यौवन प्रदान किया है। बस, *इसका ख्याल रखना चाहिए कि शक्ति और सामर्थ्य का दुरुपयोग और फ़िज़ूल खर्ची न हो।*

वैद्यराज आगे बोलते-बोलते चुप हो गये क्योंकि कक्ष से बाहर स्त्रियों की आवाज़ सुन कर वे समझ गये कि घर की महिलाएं आ रही हैं। तभी शारदा देवी कमरे में आई और उनके पीछे-पीछे रानी, चन्द्रप्रभा देवी, लाजवन्ती देवी, ज़रीना और सुनयना ने कमरे में प्रवेश किया। सब महिलाएं यथा स्थान बैठ गईं तो रानी चन्द्रप्रभा बोलीं- उत्सव में बड़ा आनन्द आया पण्डित जी! माताजी ने अन्य मेहमान और मेज़बान महिलाओं से हम सबका परिचय कराया तो सभी ने इतना बढ़-चढ़ कर हमारा स्वागत किया कि हम भाव-विभोर हो गये। बड़ी शिष्ट और व्यवहार कुशल महिलाएं थीं सब की सब। क्यों ज़रीना, मैं ठीक कह रही हूँ न?

ज़रीना उत्साहपूर्वक बोली- आप रही हैं रानी दीदी! हमारा इतना ख्याल कि हमें ज़रा भी अकेला नहीं छोड़ा। नहीं था कि ये ग्रामीण महिलाएं हैं स्वाभाविक स्नेह और सादगी से भरे देख कर *शहर की उन महिलाओं पर है जो नकली मुस्कान, झूठी बातों व्यवहार से इम्प्रेस करने की बेहूदा को करती हैं।* सच में बड़े से बड़े फंक्शन्स खुशी और सन्तुष्टि नहीं मिल सकती मिली है। मन करता है यहीं आकर

लाजवन्ती देवी बोलीं- यही बा लोगों ने भी कही थी जब गांव की साफ-सुथरी शुद्ध और प्राकृतिक सौन्द जिन्दगी के दर्शन किये थे। **कहां** *आपाधापी भरी यांत्रिक फास्ट लाइफ़, और दूषित वायु से भरा गन्दा वातावरण इस शान्त सुन्दर और स्वच्छ आदर्श मोहक वातावरण!* अद्भुत और अनु आपको पता है कि इसके पीछे किसका हा

फ़िरोज़ बोला- अपुन कू मालू गांव का मास्टरपीस मास्टर-प्लान हमें मंजे हमेरे पण्डितजी ने ही बनाया था डेवलपमेन्ड एण्ड कंस्ट्रक्शन का बड़ा प्लान देखा है, बड़ा-बड़ा नेताओं अने सं का भाषण सुना है कि गांवों अने गांव डेवलपमेन्ट एण्ड प्रोग्रेस अइसे हो सक पन ओ सब तो खाली पीली बोम हैं अपनु के पण्डितजी प्रोपेगण्डा नहीं कर काम करते हैं इस पूरे गांव के निर्मा है न पण्डितजी?

ठीक कहा आपने फ़िरोज़ बड़ बोले- मैंने एक छोटी सी कोशिश की है रहन-सहन और तथाकथित प्रगतिशील वालों के सामने एक आदर्श बस्ती बस सकूं कि आदर्श रहन-सहन कैसा होत अब वक्त काफ़ी हो गया है अतः यह करना चाहिए। क्या ख्याल है आप

ज़रीना बोली- वक्त तो वाक़ई ज है पर पण्डितजी, हम लोग यानी रा लाजवन्तीजी तो आपके सत्संग मे शा हो पाये।

वैद्यराज बोले- मुझे ख्याल है इ अब तो आप सब विश्राम कीजिए। क मिल कर बैठेंगे और *कुछ ऐसी समस्या करेंगे जिनका समाधान प्राप्त करना स्त्री-पुरुषों के लिए बहुत कठिन बल्कि असम्भव हो जाता है।* ठीक है न ?

सबने वैद्यराज के सुझाव का और विश्राम के लिए उठ खड़े हुए।

(निरोगधाम अक्टूबर

आदतें कैसे बदलें

आचार संहिता का पालन उचित ढंग से किया जा सके इसके लिए यह ज़रूरी है कि हम अच्छे नियमों का पालन करें, हितकारी आचरण करें और बुरी आदतों से दूर रहे। ऐसा कर पाने में कुछ लोग इसलिए असफल रहते हैं कि वे बुरी आदतें छोड़ नहीं पाते और अच्छी आदतें डाल नहीं पाते। इस लेख में आदतों को बदलने के उपायों पर प्रकाश डाला गया है।

किसी कार्य को बार-बार करने का अभ्यास ने से आदत पैदा होती है। किसी विचार को -बार करते रहने से भी आदत पैदा होती है। दत दर असल बार-बार दोहराये जाने का, टेशन का परिणाम है, पुनरावृत्ति का परिणाम है किसी दायरे में, किसी सर्किल में यानी वृत्त चक्कर लगाते हुए घूमते रहने से जो रिपीटेशन ा है, जो दोहराव होता है उससे आदत का जन्म ा है। वृत्त के इस दोहराव के कारण ही वृत्त से , आवृत्ति और प्रवृत्ति आदि शब्द बने हैं इसीलिए *दत को प्रवृत्ति कहते हैं। यही प्रवृत्ति जब नसिक होती है तो इसे मनोवृत्ति कहते हैं।*

आदत (Habit) और स्वभाव (Nature) ी प्रवृत्ति और प्रकृति का सम्बन्ध बड़ा बारीक बड़ा गहरा है और ये दोनों एक-दूसरे पर निर्भर हैं यानी इनमें परस्पर अन्योन्याश्रय सम्बन्ध होता क्योंकि *आदतों से स्वभाव बनता है और स्वभाव अनुसार आदतें पड़ती जाती हैं।* पहले आदत होती है या स्वभाव, यह ज़रा गहरे में समझने नी बात है।

मोटे तौर पर देखें तो आदतों के जोड़ का ही स्वभाव दिखाई देता है मानों स्वभाव एक हो और आदतें उसकी शाखाएं हों। सब आदतें ाव से ही उत्पन्न होती है और बरगद के वृक्ष तरह सब तरफ़ फैल कर विशाल रूप धारण स्वभाव का विकास करती हैं। दूसरा पहलू यह कि *आदत स्वभाव की प्रारम्भिक स्थिति है और भाव आदत की विकसित, सुदृढ़ और मज़बूत चुकी स्थिति है।*

बहुत सी आदतें उत्पन्न होती रहती हैं, -बार उनका अभ्यास होता है जिनसे वे स्वभाव जाती हैं और *इस स्वभाव का बदलना आसान होता।* यह एक दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक य है अतः गूढ़, उलझा हुआ और अनेक तुओं वाला है फिर भी चूंकि इसका सम्बन्ध हमारे आचरण और मनोवृत्ति से हैं इसलिए सरल, रोचक और सुबोध शैली में इस कठिन विषय को प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि *सामान्य पाठक-पाठिकाएं इस विषय को आसानी से जान समझ सकें और आचार संहिता का ठीक-ठीक पालन कर सकें।*

निरोगधाम के नियमित पाठक एवं अन्य सुविज्ञ पाठक-पाठिका इस तथ्य से तो परिचित ही होंगे कि न सिर्फ़ शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने के ही लिए, बल्कि दैनिक जीवन के कार्यों को सफलतापूर्वक सम्पन्न करने के लिए भी अच्छे आचार-विचार और उचित आहार-विहार का ठीक-ठीक पालन करना निहायत ज़रूरी होता है। मिसाल के तौर पर किसी भी यान्त्रिक उपकरण का मामला ले लीजिए। *वह तभी काम कर सकेगा जब उसका पूरा सिस्टम सही होगा।* यदि इस सिस्टम में कोई खराबी या गड़बड़ी हो जाएगी तो या तो वह उपकरण काम ही नहीं करेगा या सही काम नहीं करेगा। उस मशीन की उपयोगिता और सक्रियता का दारोमदार ही *इस बात पर है कि उस मशीन के सभी कलपुर्ज़े और कनेक्शंस ठीक हों और सिस्टेमेटिक हों।*

हमारा शरीर भी एक यन्त्र ही है। फ़र्क यही है कि मशीन एक जड़ पदार्थ है और *हमारा शरीर जीवात्मा के कारण न सिर्फ़ स्वचालित ही है बल्कि स्वेच्छाचालित भी है।* मशीन में चूंकि जीवात्मा नहीं, इसलिए मन मस्तिष्क भी नहीं और मन मस्तिष्क नहीं तो उसमें इच्छा और विचार भी नहीं होते इसलिए *मशीन का स्वेच्छाचालित होने का प्रश्न ही पैदा नहीं होता।* हमारे शरीर में जीवात्मा और मनमस्तिष्क के होने से इच्छाएं, भावनाएं और संवेदनाएं होती हैं इसलिए हमारा शरीर स्वचालित भी है और स्वेच्छाचालित भी है। किसी भी मशीन के स्वचालित यानी आटोमेटिक होने और हमारे शरीर के स्वचालित होने में *यही फ़र्क है कि हमारा शरीर स्वचालित ही नहीं बल्कि स्वेच्छाचालित यानी अपनी इच्छा के अनुसार चलने वाला भी है।* जबकि संसार की कोई भी अच्छी से अच्छी. बड़ी से बड़ी और अत्याधुनिक क़ीमती मशीन भी स्वेच्छाचालित नहीं हो सकती क्योंकि *उसमें प्राण नहीं, मन नहीं लिहाज़ा स्वेच्छा भी नहीं हो सकती।*

इस तुलनात्मक विचार-विमर्श से हम साफ़ तौर पर यह बात समझ सकते हैं कि मशीन की तुलना में हमारा शरीर श्रेष्ठ है और संसार की किसी भी अच्छी से अच्छी मशीन से श्रेष्ठ है क्योंकि यह सिर्फ़ स्वचालित ही नहीं बल्कि स्वेच्छाचालित भी है लेकिन *हमारी यह खूबी ही हमको ले डूबी।*

हमारा स्वभाव

नीति शास्त्रों में कहा है कि मनुष्य का स्वभाव बदला नहीं जा सकता। दुष्ट व्यक्ति दुष्टता नहीं छोड़ते और सज्जन सज्जनता नहीं छोड़ते। दुष्ट व्यक्ति अपराध के लिए दण्डित होते हैं, सजाएं भी भोगते हैं लेकिन फिर भी अपराध करना नहीं छोड़ते। इसी प्रकार सज्जन व्यक्ति भलाई के काम करते हुए कष्ट उठाते हैं, हानि उठाते हैं फिर भी भलाई करना नहीं छोड़ते यानी दोनों प्रकार के व्यक्ति अपने-अपने स्वभाव पर डटे रहते हैं। वे अपना स्वभाव बदलने की कोशिश ही नहीं करते। यदि ऐसा ही उचित है तो फिर तो नैतिक-आदर्श और सदुपदेश की बातें दो कौड़ी की हो जाएंगी। जिस नियम या आदर्श का पालन ही न हो सके उसका होना न होना बराबर ही हो जाएगा।

लेकिन बात दरअसल ऐसी है नहीं। सच बात तो यह है कि जब तक कोई ऐसा करने का संकल्प न करे तब तक कुछ भी नहीं हो सकता क्योंकि हम जो भी करते हैं, अच्छा या बुरा, वह संकल्प होने पर ही तो करते हैं। *संकल्प के बिना कुछ भी नहीं होता।* हमारा पूरा जीवन हमारे संकल्पों के कारण ही गतिशील है। जैसा हमारा संकल्प होगा वैसा हमारा आचरण होगा। जैसा हमारा आचरण होगा वैसे हमारे संस्कार बनते जाएंगे। पूर्व कर्म के संस्कार और वर्तमान समय के संस्कार हमारे संकल्पों को प्रभावित, संचालित और नियन्त्रित करते रहते हैं। *जब तक हम इन सबको बदल डालने का दृढ़ संकल्प नहीं कर लेते और वैसा आचरण नहीं कर सकते जैसा करना ज़रूरी होता है तब तक हम अपना स्वभाव बदल नहीं सकते।*

हमारी इस विशेषता ने ही हमको नाना प्रकार की उलझनों, मुसीबतों और व्याधियों में फंसा रखा है कि हम जो चाहें सो कर सकते हैं जबकि मशीन ऐसा नहीं कर सकती। वह तो वही कर सकती है जो वह कर सकती है उसके अलावा कुछ नहीं कर सकती क्योंकि उसके कुछ और चाहने का सवाल ही पैदा नहीं होता। *चाहत दिलोदिमाग़ से पैदा होती है जो मशीन के पास होते ही नहीं।*

हमारे स्वेच्छाचालित होने का कारण होती हैं हमारी इच्छाएं क्योंकि हमारी सभी चेष्टाएं और गतिविधियां हमारी इच्छाओं से ही प्रेरित, प्रभावित और संचालित होती हैं। इच्छा न हो तो कोई चेष्टा भी न हो। और इन इच्छाओं का हमारी आदतों से बड़ा गहरा सम्बन्ध होता है बल्कि कुछ अंशों में इनमें अन्योन्याश्रय सम्बन्ध (एक दूसरे पर निर्भर होना) भी होता है। इसे ज़रा समझें।

मिसाल के तौर पर हम कोई भी एक अच्छी या बुरी आदत पर विचार कर सकते हैं। अगर बुरी आदतों पर ही विचार करें तो *आज की सर्वाधिक प्रचलित बुरी आदतों में दो बुरी आदतें हैं धूम्रपान और मद्यपान।* इन पर विचार करने पर अन्य आदतों के विषय में भी हमें जानकारी हो ही जाएगी। हम यह भी समझ सकेंगे कि हमारी इच्छाएं किस प्रकार आदतों को जन्म देती हैं और फिर आदतें किस तरह इच्छाओं को प्रभावित करती हैं। इतना समझने के बाद ही हम बुरी आदतों को बदलने का मामला सुलझा सकेंगे।

धूम्रपान या मद्यपान करने वाला व्यक्ति जब धूम्रपान या मद्यपान करना सीखता है *तब शुरू-शुरू में उसे कैसी असुविधा, तकलीफ़ और परेशानी होती है यह तो वह भुक्तभोगी ही जानता है।* धूम्रपान शुरू करने पर खांसी उठती है, ठसके लगते हैं, होठ और जीभ में जलन होती है मुंह का स्वाद कड़वा हो जाता है और भोजन से अरुचि हो जाती है। शराब पीना शुरू करने पर भी ऐसा ही होता है। हलक से शराब उतरते ही ऐसा लगता है जैसे कलेजा चीर दिया हो या आग सी लग गई हो। कुछ को उलटी हो जाती है तो कुछ बेहोश हो जाते हैं।

अब सवाल पैदा होता है कि ये सब उपद्रव क्यों होते हैं? किसी अच्छी और स्वादिष्ट चीज़ को पीने या खाने पर तो ऐसा नहीं होता। न शुरू करते समय होता है और न बाद में होता है। *किसी भी अच्छी आदत को शुरू करने में ऐसा क्यों नहीं होता?*

इसका उत्तर यह है कि जो कार्य या पदार्थ हमारी प्रकृति या स्वभाव के विपरीत है हानिकारक है *उसे प्रकृति स्वीकार नहीं कर पाती। उसे ग्रहण नहीं कर पाती।* किसी बाग़ की मदमस्त खुशबू वाली हवा आपकी सांस में शामिल होकर आपके फेफड़ों में जाए तो न खांसी उठती है, न ठसका लगता है और न वैसी परेशानियां ही होती हैं जैसी सिगरेट बीड़ी का धुंआ जाते समय होती हैं बल्कि मस्त खुशबू से तो और तबीअत खुश हो जाती है *इसीलिए तो इसे खुशबू कहा जाता है।*

अब धुंआ पीना या शराब पीना हमारा स्वभाव न था लेकिन ऐसी इच्छा हुई और सिगरेट या शराब पीने की चेष्टा शुरू की तो प्रकृति इसका विरोध करेगी ही लेकिन *जब हम अपनी प्रबल इच्छा-शक्ति के कारण उस चेष्टा की बार-बार पुनरावृत्ति करेंगे, बार बार दोहराएंगे तो हमारी प्रकृति पर इसका प्रभाव पड़ने लगेगा।* बार बार पड़ने वाला प्रभाव पुरानी प्रवृत्ति को मिटाने और नई प्रवृत्ति यानी आदत को निर्मित करने का काम करेगा और धीरे-धीरे हम, उस आदत को ग्रहण कर लेंगे। हमारी प्रकृति की पूर्व स्थिति मिटती जाएगी और नई स्थिति न सिर्फ़ बनती ही जाएगी बल्कि मज़बूत भी होती जाएगी। *इसी को स्वभाव का बदलना कहते हैं।* इस का परिणाम यह होता है कि जिस वस्तु या कार्य को हमारी प्र पसन्द नहीं कर पाती थी, बरदाश्त नहीं थी अब उसी वस्तु या कार्य की इतनी चुकी होती है कि उसके बिना रह नहीं अभाव बर्दाश्त नहीं कर पाती। इस *'लत' या 'व्यसन' कहते हैं।* धूम्रपान, जुआ, वेश्यागमन, मादक द्रव्यों का आदि सब ऐसी ही लतें हैं जिनका आदी इन्हें इसलिए नहीं छोड़ पाता कि ये प्रकृति बन चुकी होती हैं, स्वभाव का चुकी होती हैं और उसकी ज़रूरत बन हैं। जब कोई आदमी किसी लत या छोड़ नहीं पाता तो सब उसकी लानत म हैं उसे धिक्कारते हैं या उसको उपदेश दे *पर इस पर विचार नहीं करते कि जब व्यक्ति के संस्कार फिर से न बदले* जा जो आदत पड़ चुकी है उसके विपरीत आ लगातार वैसा ही अभ्यास न कराया उसने उस व्यसन को सीखते समय कि अपनी प्रकृति के विरुद्ध लगातार अ उस लत की आदत डाली थी *तब त को वह छोड़ कैसे सकेगा।* उसकी आ मन में वैसा ही करने की इच्छा पैदा क वह आदी हो चुका है और इच्छा वैसे करने की प्रेरणा देगी जैसा वह चाहता वह व्यक्ति फ़िर उसी राह पर चल पड़ चलने का वह आदी हो चुका हो। उ से उसे रोकने वाला कोई होगा भी नहीं *रोक सकता था वह था उसका विवे* आदत से मज़बूर होकर विवेक भी दबाव से दब जाता है, विवश और जाता है।

आपने देखा होगा कि जब प्र बह कर सूख जाता है तो पानी की ए दिखाई देती है एक निशान सा दिखाई यहां से पानी की धार बही थी। अब उ थोड़ा सा पानी डालें तो देखेंगे कि पानी हुई धार के ऊपर से ही बहता हुआ नि *पिछला रास्ता वह भी नहीं छोड़ता।* ग को बैलगाड़ी चलाते हैं तो खुद सो अन्धेरी रात में भी बैल अपने अभ्य चलते हुए गाड़ीवान के घर पहुंच जाते व्यक्तियों को कुछ दिखाई नहीं देता पर इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि लकड़ी सब जगह घूम कर वापिस अपने घर लौट

यह सब अभ्यास का कमाल है परिणाम है, संस्कारों का प्रभाव है जिससे आदमी उसी रास्ते पर चलता हुआ च जिसकी उसे आदत पड़ चुकी होती है आदतें मज़बूत होकर आदमी का स्वभा उसके आचरण को संचालित करती है

अधिक बुद्धिमान

जो व्यक्ति धन, समय और विद्या का बुद्धिपूर्वक उचित उपयोग करना जानता हो वह बुद्धिमान है। जिसकी बुद्धि स्थिर और सात्विक हो वह बुद्धिमान है। जो महापुरुषों के बताये हुए मार्ग का अनुसरण करता हो वह बुद्धिमान है। जो किसी को दुःख नहीं देता और स्वयं भी सुख- दुःख के द्वन्द्व से परे होकर निर्द्वन्द्व रहता है वह बुद्धिमान है। जो किसी भी कार्य को करने से पहले सोच विचार कर लेता है और कार्य करने के बाद जिसे पछताना नहीं पड़ता वह बुद्धिमान है और जो अपने को बुद्धिमान नहीं मानता वह व्यक्ति वास्तव में सबसे अधिक बुद्धिमान है।

नष्ट

आय का विचार किये बिना खर्च करने वाला व्यापारी नष्ट हो जाता है, कोई सहायक न होने पर भी लड़ाई करने वाला नष्ट हो जाता है। पानी की तरह मदिरा पीने वाला, नित नई स्त्रियों के साथ भोगविलास करने वाला और असाध्य रोग से ग्रस्त व्यक्ति भी नष्ट हो जाता है। जल के बिना हरा भरा उद्यान नष्ट हो जाता है। परिश्रम के बिना खेती नष्ट हो जाती है, उचित नेतृत्व न हो तो दल नष्ट हो जाता है पति के बिना पत्नी का जीवन नष्ट हो जाता है और प्रभु की भक्ति तथा धर्मयुक्त आचरण न हो तो यह जीवन ही नष्ट हो जाता है।

त्र की आधारशिला साबित होती हैं। इस रहस्य समझे बिना, *इसका उचित समाधान खोजे ना और कारगर उपाय किये बिना बुरी आदतों बदलने की बातें करना बेकार सिद्ध होता है।*

अति संक्षेप में इतनी चर्चा करके हमने यह ष्ट करने की कोशिश की है कि आदत और भाव की बुनियाद क्या है आदत और स्वभाव परस्पर रिश्ता क्या है और हमारे आचरण पर का प्रभाव और अधिकार क्या है? *विवेक के भाव और बुरी संगति के प्रभाव से ही कोई ी आदत ग्रहण की जाती है* इसलिए हमें पहले यह सावधानी रखनी होगी कि हम विवेक का थ छोड़ें नहीं और बुरी संगति में रहें नहीं वरना बार जो बुरी आदत के शिकार हुए तो बेबस कर रह जाएंगे क्योंकि फिर जो मन और विवेक अच्छे मार्ग पर चला सकता था *वही बुरी ादत का गुलाम हो जाएगा तो फिर सही रास्ते चलने की बात सोचेगा ही कैसे?*

इतना सब सोच विचार करने के बाद अन्त हम अपने विषय पर चर्चा करें कि आखिर आदतें ली कैसे जाएं। ज़ाहिर है कि जहां तक बदलने सवाल है तो बुरी आदतें ही बदलना होती हैं। च्छी आदत को बदलने की भला क्या ज़रूरत सकती है इसीलिए हम यहां अच्छी आदतों की र्चा नहीं कर रहे हैं।

तो किसी भी बुरी आदत को बदलने या ड़ने के लिए *हमें उस आदत को शुरू करने से ले की स्थिति को याद करना होगा* और यह याद करना होगा कि इस बुरी आदत को सीखने हमने कितनी तकलीफ़ें सही थीं और तब से ज तक कितनी तकलीफ़ उठाते आये हैं। अपनी ृति को बदलने के लिए कितने समय तक हमने पनी प्रकृति के विरुद्ध चेष्टा करके यह बुरी आदत खी थी और इसके अभ्यस्त हो पाये थे।

यदि हम वाक़ई चाहते हैं कि इस बुरी आदत छोड़ दें या छोड़ सकें तो *हमें इतिहास को फिर दोहराना होगा और जिस दृढ़ इच्छा-शक्ति से ी आदत सीखने की कोशिश की थी,* अपनी ृति को बदला था और अपने आपको नई आदत आदी बनाया था अब *उससे भी ज्यादा दृढ़ छा-शक्ति से काम लेकर मौजूदा प्रकृति और दत से विपरीत आचरण करना होगा।* घोर संघर्ष ना होगा और पिछले लिखे हुए को मिटा कर से नया लिखना होगा। मौजूदा संस्कार मिटा नये संस्कार डालने होंगे। जैसे बुरी आदत खने में तकलीफ़ उठाई थी वैसे अब इसे छोड़ने उठानी होगी। उतने समय तक धैर्य रख कर ल जारी रखने होंगे जितने समय में फ़िर से दत बदल नहीं जाती, प्रकृति में परिवर्तन नहीं जाता और *हम पुनः अपनी पूर्व स्थिति को लब्ध नहीं हो जाते।*

बोध कथा

अभ्यास का कमाल

आपने यह दोहा पढ़ा या सुना होगा-

करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात तें, सिल पर परत निसान।।

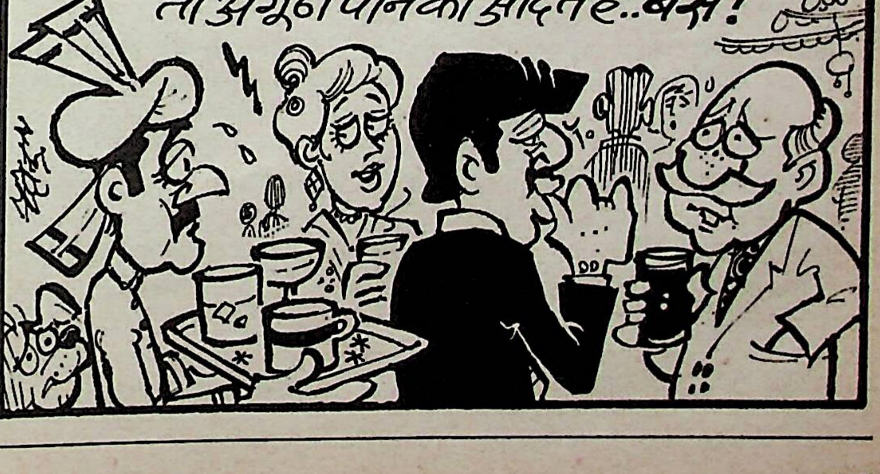
पत्थर के मुक़ाबले रस्सी बहुत कोमल और कमज़ोर होती है पर पनघट (कुए) के पाट पर बार-बार आते जाते वह उस पत्थर को भी काट देती है। ऐसे कटाव किसी भी पाट के पत्थर पर देखे जा सकते हैं।

अभ्यास का कमाल प्रस्तुत करने वाली एक अद्भुत सत्य घटना लगभग सन् १९२५ के आस-पास म.प्र. के एक नगर गाडरवाड़ा के पास एक गांव में घटित हुई। वहां एक युवक भारी भरकम भैंस को बड़ी सहजता से कन्धों पर उठा लेता था और देखने वाले दंग रह जाते थे। पूछने पर उसने इसका रहस्य बताया कि जब वह भैंस पैदा हुई थी तभी से वह उसे सुबह शाम नियमित रूप से कन्धों पर उठाता आ रहा है। वह कन्धों पर उसे उठा कर रोज़ नदी पर ले जाता और स्नान करा कर वापिस ले आता रहा। तब वह छोटी सी पाड़ी थी अतः उसे उठाने में कोई दिक़्क़त नहीं होती थी। पाड़ी बढ़ते-बढ़ते पूरी भैंस हो गई पर *उसे तो यही ख्याल बना रहा कि अभी कल ही तो इसे उठाया था, यह तो मेरा रोज़ का अभ्यास है।*

जब तक ऐसा नहीं किया जाता, पूरे मनोयोग, मनोबल, सुदृढ़ संकल्प और विवेक से काम लेकर चेष्टा नहीं की जाती तब तक खाली बातें करने से, सोच विचार करने से और पश्चाताप करने से कुछ नहीं हो सकता। बुरी आदत कोई सी भी हो जब वह बुरी है तो परिणाम भी बुरे ही होंगे। यदि बुरे परिणाम भोगने के लिए कोई राज़ी है तो फिर उससे कुछ कहना बेकार है क्योंकि आखिर तो फ़ैसला उसे ही करना है और अमल भी उसे ही करना है। कोई भी फ़ैसला किसी के ऊपर थोपा नहीं जा सकता। थोपा जाना चाहिए भी नहीं। *यह तो मन से मानने का, मन से ग्रहण करने का और मन से पालन करने वाला मामला है।*

जबरन थोपी हुई बात, चाहे कोई दूसरा थोपे या हम खुद अपने आप पर थोपें ज्यादा टिकाऊ नहीं होती। इसीलिए लोग बुरे काम से तौबा करते हैं, फिर कभी न करने की क़समें खाते हैं, वादे करते हैं पर निभा नहीं पाते और *क़समें वादे तोड़ कर फिर से वही करने लगते हैं जिसे न करने की क़सम खाई थी।* दरअसल क़सम खाना ही यह खबर देता है कि मंन कमज़ोर है इसलिए क़सम का सहारा लिया जा रहा है। लेकिन मन अगर वाक़ई राज़ी नहीं है तो वह हज़ार बहाने बना लेगा पर करेगा वही जो करना चाहता है जैसी कि कहावत है- *मन हरामी तां हुज्जतां ढेर।*

तो आदत कोई सी भी हो, यदि बुरी है, तो हानि कारक होगी ही लिहाज़ा उसे छोड़ना ही होगा। अब यह आदत धूम्रपान की हो या मद्यपान की, जुए की हो या सट्टे की, यौन-कार्यों से सम्बन्धित किसी गन्दी आदत की हो या अन्य कोई बुरी आदत


थैंक्यू! मेरे पति, कोई भी पेय नहीं लेते! इन्हें तो अँगूठा पीने की आदत है..बस!

हो, इसे बदलना तो होगा वरना आज नहीं *इसके लिए पछताना ही पड़ेगा ही और भी हो कि पछताने का अवसर ही न* लिहाज़ा अपने खुद के भले के लिए, के भले के लिए और अपने भावी जीव के लिए *बुरी आदत को छोड़ने का प्रय जल्दी शुरू कर दिया जाय उतना ही* प्रयत्न शुरू करने के साथ ही हमें धै और विवेक को मज़बूती से पकड़े समय लगे तो परवाह नहीं, कोशिश रखनी हो। धीरे-धीरे हमारे मौजूदा संस्का पड़ने लगेंगे, मिटने लगेंगे और इनसे वि अच्छे संस्कार उभरने लगेंगे, मज़बूत और *एक वक्त वह आ जाएगा कि बदल जाएगी।* इसके बाद भी जैसे ता ठीक होने पर भी रगड़ व चोट से करना ज़रूरी होता है, ज़मीन में से पौधे आने के बाद भी, कुछ दिन तक ढोरों रक्षा करना होती है उसी प्रकार आदत बाद भी जब तक नये संस्कार अच्छी त न हो जाएं *तब तक सावधान रहना मन फिर से न फिसल जाए।* एक बा *आ जाए फिर कोई खतरा नहीं रहता।*

(निरोगधाम जुलाई

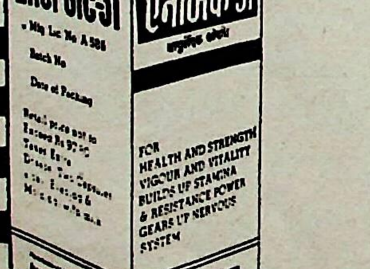
बोध कथा

आपस की फूट

फूट एक फल को भी कहते हैं और मतभेद या अलगाव को भी कहते हैं। शब्द एक ही है पर प्रसंगवश अर्थ अलग-अलग हो जाते हैं। इस फल को तो शायद इसलिए फूट कहा जाता है कि अच्छी तरह पकने और धूप में रहने पर यह फल फूट जाता है पर मतभेद या अलगाव के लिए, फूट शब्द को प्रयोग करने का आशय 'अच्छी तरह पकने' के स्थान पर 'अधकच्ची' अवस्था में टूट जाने वाले सम्बन्धों से है। फूट होना परस्पर स्नेह, सहयोग और विश्वास के कच्चेपन का सूचक होता है। फूट पड़ना कभी शुभ नहीं होता भले ही यह फूट परिवार में हो, समाज में हो या राष्ट्र में हो। फूट शक्ति को विभाजित ही नहीं करती बल्कि पारस्परिक टकराव कर उस शक्ति को क्षीण कर डालती है जो यदि संगठित होती तो विकास करने के काम आती। फूट परस्पर कलह, सन्देह, संघर्ष और हिंसा पैदा कर विनाश की ओर धकेलती है और विभाजित कर परस्पर विरोधी तथा शत्रु बना देती है। ऐसी स्थिति में हममें से ही कोई हमारे नाश का *कारण बन जाता है।*

एक ग्रामीण लोहार जंगल से गुज़रता हुआ अपने गांव जा रहा था। वह शहर से लोहे के कुल्हाड़े लेकर लौट रहा था जिनमें लकड़ी के दस्ते (बेंटे) नहीं लगे थे और वे रस्सी में पिरोये हुए थे। उन कुल्हाड़ों को देख कर जंगल के वृक्ष चिन्तित होकर आपस में कहने-सुनने लगे कि देखो, हमें काटे जाने का इन्तज़ाम हो रहा है। ये कुल्हाड़े हमें काटने के लिए ही लाये गये हैं।

यह सुन कर एक पुराना बुजुर्ग वृक्ष बोला- जब तक हम में से ही कोई इन कुल्हाड़ों में 'दस्ता' बन कर नहीं लगेगा तब तक इन कुल्हाड़ों की क्या मज़ाल जो हमें काट सकें। यह लोहे का कुल्हाड़ा हम पर चोट तक नहीं कर सकता अगर इसमें लकड़ी का दस्ता न लगा हो। किसी ने ठीक ही कहा है- ***घर का भेदी लंका ढाए।*** आपस की फूट का परिणाम ***विनाश के सिवा और हो भी क्या सकता है?***


Energic-31
Mfg Lic No A 586
Batch No
Date of Packing
एनर्जिक-31
FOR HEALTH AND STRENGTH VIGOUR AND VITALITY BUILDS UP STAMINA & RESISTANCE POWER GEARS UP NERVOUS SYSTEM

स्त्री पुरुषों के लिए
हर्बल टॉनिक

बहुमूल्य
जड़ीबूटियों व शुद्ध
शिलाजीत युक्त अनुभूत योग

- क्या आप अपने को स्वस्थ या वैसा चुस्त महसूस नहीं करते जैसा आप सोचते हैं।
- क्या आप गतिशील व्यक्तित्व शक्ति व स्वास्थ्य जीवन में स्फूर्ति व आनन्द चाहते हैं।
- आपके लिए पेश है हर दिन नई ताजगी देने वाला पौष्टिक योग एनर्जिक-31

एनर्जिक-31
स्वास्थ्यवर्धक कैपसूल

AVS निर्माता : आयुर्वेद विकास संस्थान
गाँधी नगर मुरादाबाद-244001

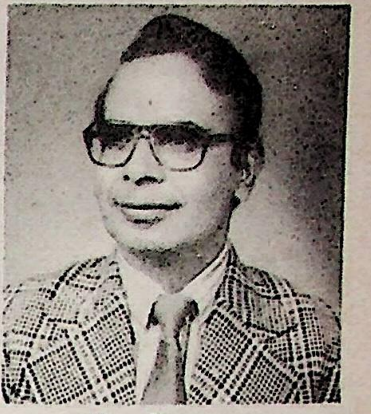
"सर्वत्र भारत में मेडिकल स्टोरों पर उपलब्ध"

आज का बढ़ता हुआ रोग (अन्तिम क़िश्त)

कैंसर चिकित्सा के विषय में उपयोगी जानकारी- २

☐ सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर-विशेषज्ञ
डॉ. सतीश शुक्ला से भेंटवार्ता

हिन्दी भाषी पाठक जगत के लिए कैंसर रोग के विषय में प्रामाणिक, विस्तृत एवं उपयोगी विवरण प्रस्तुत करने के लिए यह लेखमाला धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही थी। कैंसर की चिकित्सा के विवरण का प्रारम्भिक भाग गत जुलाई ९१ (वर्षा ऋतु अंक) में प्रस्तुत किया जा चुका है। शेष विवरण इस लेख में प्रस्तुत कर इस धारावाहिक लेखमाला का समापन किया जा रहा है। यह लेखमाला सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर विशेषज्ञ (Oncologist) डॉ. सतीश शुक्ला द्वारा दिये गये इण्टरव्यूज़ (Interviews) के आधार पर प्रस्तुत की जा रही थी।


डॉ. सतीश शुक्ला

निरोगधाम के गत छः अंकों से, कैंसर रोग विषय में विस्तार से विवरण प्रस्तुत करने वाली धारावाहिक लेख माला की अन्तिम क़िश्त में, . सतीशकुमारजी शुक्ला ने कैंसर-चिकित्सा के षय में शेष जानकारी प्रस्तुत की है। इण्टरव्यु रू करते हुए हमने डॉ. शुक्ला साहब ने निवेदन या कि यह बैठक चूंकि इस विषय की अन्तिम ठक है लिहाज़ा चिकित्सा के विषय में जितना छ बताना शेष हो वह सारा विवरण बता दीजिए, ले ही चर्चा थोड़ी लम्बी ही क्यों न हो जाए। टेप कार्डर चालू करते हुए इण्टरव्यु हमने इस प्रकार रू किया-

निरोगधाम - डॉ. शुक्ला साहब, पिछली बैठक कैंसर-चिकित्सा के विषय में अपनी चर्चा अधूरी रह थी क्योंकि काफ़ी कुछ विवरण बता देने के बावजूद फ़ी कुछ बताना शेष रह गया था जो न तो एक ही क में बताया जा सकता था और न एक अंक में तुत ही किया जा सकता था। अब इस अन्तिम बैठक हम चाहते हैं कि जिन-जिन अंगों के कैंसर की कित्सा का विवरण देना बाक़ी रहा हो, उन सभी के य में आप विवरण देने की कोशिश करें ताकि धिक से अधिक अंगों के कैंसर की चिकित्सा का वरण हमारे पाठक-पाठिकाओं को उपलब्ध किया सके। इस विषय में हमारे विचार से, सभी अंगों कैंसर की चिकित्सा का विवरण, सिलसिलेवार ढंग आप स्वयं ही प्रस्तुत करें तो ज्यादा अच्छा होगा ाकि हम बीच-बीच में पूछताछ के लिए प्रश्न पूछेंगे आपके विचारों का तारतम्य भंग होगा जिससे -बार क्रम टूटने से आपकी विचारधारा में रुकावट एगी। क्या ख्याल है आपका?

डॉ. सतीश शुक्ला - जी. बिल्कुल ठीक है। मैं स्वयं ही एक-एक करके, खास-खास अंगों के कैंसर की चिकित्सा के विषय में, विवरण बता कर इस बैठक में अपनी इस धारावाहिक चर्चा का समापन कर दूंगा। इस अन्तिम बैठक में, मैं ब्रेस्ट कैंसर के विषय में थोड़ी बातें और बताना चाहूंगा जो पिछली बैठक में समय ज्यादा हो जाने की वजह से न बता सका था, उसके बाद क्रमशः कार्सिनोमा यूटरस, कार्सिनोमा ओवरीज़, लंग्स कैंसर, लिवर कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, लिम्फनोड्स ट्यूमर, ल्यूकीमिया, बोन कैंसर, साफ्ट टीशू सारकोमा और ब्रेन ट्यूमर आदि की चिकित्सा के विषय में बताउंगा।

स्तन का कैंसर

स्तन के कैंसर के विषय में चर्चा करते हुए पिछली बैठक में मैंने यह बताया था कि ***कोई भी महिला स्वयं ही अपने स्तनों की जांच किस तरह से कर सकती है*** ताकि यह जान सके कि उसके स्तनों में कहीं कोई गांठ तो नहीं है। विधि ठीक से समझी जा सके इसके लिए ***'जांच करने की सही विधि' दर्शाने वाले फोटोग्राफ भी पिछले अंक में प्रस्तुत किये थे।*** यदि कोई महिला जांच

सावधान! कैंसर रोग से सतर्क रहें!!

कैंसर जैसे महाभयानक रोग के विषय में हिन्दी भाषा-भाषी पाठकों की सेवा में प्रामाणिक, तथ्यपूर्ण, युक्तियुक्त एवं वैज्ञानिक विवरण प्रस्तुत करने के लिए, धारावाहिक रूप से प्रकाशित की जा रही इस लेखमाला का अन्तिम लेख प्रस्तुत है। यह लेखमाला इन्दौर के सुप्रसिद्ध एवं सुदक्ष शल्यचिकित्सक (सर्जन) एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीशकुमारजी शुक्ला से लिये गये इण्टरव्यूज़ पर आधारित थी। इस लेख को मिला कर कुल सात लेख अब तक प्रकाशित किये जा चुके हैं जिनमें डॉ. सतीशजी शुक्ला द्वारा बताया गया अनुभव-सिद्ध विवरण प्रस्तुत किया गया है। कैंसर के विषय में अंग्रेज़ी भाषा में तो श्रेष्ठ, स्तरीय, प्रामाणिक एवं अधिकृत जानकारी देने वाली अनेक पुस्तकें उपलब्ध हैं पर हिन्दी भाषा में कैंसर रोग के विषय में इतनी विस्तृत जानकारी देने वाली कोई पुस्तक हमारी नज़र में नहीं आई और इस अभाव की पूर्ति करने के लिए ही हमने इस लेखमाला को प्रकाशित किया है कि इस मामले में अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं को कैंसर रोग के निदान, लक्षण, परीक्षण एवं चिकित्सा आदि सभी पहलुओं के विषय में उपयोगी एवं सत्यपरक जानकारी दें। हमारे इस शिव संकल्प को पूरा करने में डॉ. सतीशकुमारजी शुक्ला ने अत्यन्त व्यस्त होते हुए भी भरपूर सहयोग दिया और उन्हीं के सहयोग के बल पर हम सात लेख तैयार कर प्रकाशित करते रहे हैं। डॉ. सतीशजी शुक्ला को हार्दिक धन्यवाद देते हुए हम पाठक-पाठिकाओं को कैंसर रोग के विषय में सतर्क कर देना अपना पुनीत कर्तव्य समझते हैं ताकि पाठक-पाठिका, इस भयानक रोग से ग्रस्त होने वाले रोगी की जांच, निदान एवं उचित चिकित्सा कराने में ज़रा भी विलम्ब और लापरवाही न करें।

कर्म का बन्धन

आत्माऽपराधवृक्षस्य फलान्येतानि देहिनाम्।
दारिद्र्यरोग दुःखानि बन्धन व्यसनानि च।।

- चाणक्य नीति दर्पण

दरिद्रता, बीमारी, दुःख, किसी भी तरह का बन्धन और विपत्तियां- ये सभी मनुष्य (जीव) के अपने ही अपराधपूर्ण आचरण (अधर्म) रूपी वृक्ष के फल ही होते हैं। (अर्थात् यह हमारे द्वारा ही बोये हुए बीज़ के फल होते हैं।)

टिप्पणी - इस जन्म में,बीते हुए जीवन में अथवा इस जन्म से पूर्व के जन्मों में हम जो कुकर्म कर चुके होते हैं उन्हीं पाप कर्मों के फल स्वरूप अभाव, बीमारी, नाना प्रकार के दुःख, विवंशताएं और विपत्तियां हमें भोगना पड़ती हैं ***'व्याधिर्वित्तनाशः प्रियविरहो दुर्भगत्वमुद्वेगः। सर्वत्राशाभङ्गः स्फुटं भवति ह्यकृतपुण्यस्य।।*** (शार्ङ्गधर पद्धति) के अनुसार रोग, धन का नाश, प्रिय व्यक्ति का वियोग, कुरूपता, चित्त को पीड़ा और सब कार्यों में असफलता (निराशा) होना- ये सब उसके साथ ही होते हैं जिसने पूर्वकाल (इस जन्म या पूर्व जन्मों) में शुभ कर्म (पुण्य) नहीं किये होंगे। आज के ज़माने में मनुष्य शारीरिक और मानसिक रोगों के जाल में इसीलिए फंसता चला जा रहा है कि ***'कर्मजाहि शरीरेषु रोगाः शरीर मानसाः'*** (सुभाषितावलि) के अनुसार शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रस्त होना ***खुद के किये हुए पूर्वकर्मों का ही फल होता है।***

द्वारा गठान का होना पाए तो उसे तुरन्त किसी लेडी डॉक्टर से परामर्श करके पूरी जांच करा लेनी चाहिए।

यदि वास्तव में गांठ हो तो फिर कैंसर-विशेषज्ञ चिकित्सक के पास जाने में देर ***नहीं करनी चाहिए।*** कैंसर-विशेषज्ञ या कोई सर्जन जब ऐसी गांठ देखता है तो वह यह जानने की कोशिश करता है कि यह गांठ किस तरह की है। अगर गांठ छोटी हो, अन्दर की तरफ़ हो तो ऊपर से उसका पता नहीं चलेगा और न यह कि वह गांठ साधारण है या कैंसर की है। बड़ी गांठ हो तो उसकी जांच करने से यह अन्दाज़ा हो सकता है कि वह गांठ कैंसर की है या नहीं। कैंसर का निश्चय करने के लिए पहले के समय में हम लोग बायोप्सी किया करते थे लेकिन अब आधुनिक उपकरण उपलब्ध हैं और एक बहुत ही महीन सुई को गांठ के अन्दर पहुंचा कर साइटोलाजी जांच करते हैं जिसे फाइन नीडिल एस्पिरेशन साइटोलाजी कहते हैं और संक्षेप में FNAC कहते हैं। इस महीन सुई से गांठ के अन्दर का तरल पदार्थ या कीटाणु सक (Suck) करके सुई में खींच लेते हैं और एक साधारण स्लाइड पर फैला कर उसकी स्पेशल स्टेनिंग करके जांच करते हैं जिससे यह पता चल जाता है कि वह गांठ कैंसर की है या नहीं। अगर इस विधि से पूरी जांच न हो पाए तो फिर उस गांठ का छोटा सा टुकड़ा काट कर ले लेते हैं और उसकी बायोप्सी करते हैं। इसे इन्सीज़न बायोप्सी कहते हैं। ***इस विधि से यह पक्के तौर पर मालूम पड़ जाता है कि गांठ कैंसर वाली है या नहीं।***

अब यह मालूम पड़ जाने पर कि गांठ कैंसर की ही है, सवाल उठता है कि उसका सही इलाज कैसे हो? जैसा कि हम पहले बता चुके हैं कि इलाज तीन प्रकार से किया जाता है। ***पहला आपरेशन, दूसरा रेडिएशन और तीसरा कीमोथेरेपी।*** स्तन-कैंसर के मामले में स्टेज १ और स्टेज २ की स्थिति में मरीज़ हो तो इसका मुख्य इलाज आपरेशन करना ही होता है। स्टेज - १ में जबकि गांठ छोटी होती है, दो सेंटीमीटर की या इससे कम होती है तो आपरेशन दो तरह से किये जा सकते हैं। यदि महिला समझदार है, ज़िम्मेदारी समझती है और निरन्तर समय-समय पर इलाज के लिए आती रह सकती है तो आजकल एक रिकग्नाइज़्ड ट्रीटमेण्ट यह हो गया है कि उस गठान को आसपास के थोड़े से हिस्से के साथ निकाल कर, पूरा स्तन नहीं हटाते हैं जिसे लम्पेक्टॉमी यानी छोटा आपरेशन कहते हैं। शेष स्तन की निरन्तर देखरेख (फालो अप) करते रहते हैं और जब भी ऐसी शंका होती है कि गांठ फिर से बन रही है तो फिर बड़ा आपरेशन कर दिया जाता है। तो इस छोटे आपरेशन के नतीजे भी बहुत अच्छे मिलते हैं पर खास बात वही है कि महिला यानी मरीज़ को लगातार २ साल तक हर ३-३ माह में नियमित रूप से जांच करवानी होगी। अगर हम देखते हैं मरीज़ बार-बार आ नहीं सकती है, समझदार नहीं है, लापरवाह है या असमर्थ है बार-बार आने में, तो फिर दूसरा इलाज ही करना पड़ता है जिसे हम मोडीफाइड रेडिकल मास्टेक्टॉमी या रेडिकल मास्टेक्टॉमी कहते हैं जिसका मतलब होता है कि बड़ा आपरेशन करके पूरा स्तन और स्तन के नीचे का हिस्सा, बगल के अन्दर जो गठाने होती हैं, जो कि पल्पेबल न भी हों, गठान के साथ जो फेट यानी चर्बी होती है, पूरा बगल का हिस्सा जिसे एक्ज़िला (Axilla) कहते हैं यह सब निकाल कर अलग कर देना। ***ऐसा स्टेज १ हो, तो भी किया जाता है और स्टेज २ हो, तो*** ***जाता है जबकि एक्ज़िला में छोटी-छो*** ***मालूम पड़ती हों।*** ऐसी स्थिति में लम्पेक् छोटा आपरेशन करने से काम नहीं चल बड़ा आपरेशन करके स्तन सहित आ सभी प्रभावित भाग भी निकाल देना ज़रू है। ***इस उपाय से रोगी हमेशा के लिए*** ***जाता है लेकिन कुछ बातों का ध्यान र*** ***भी ज़रूरी होता है।***

अगर स्तन के अन्दर से निकली बगल (Axila) के अन्दर से निकली जांच में पाया जाए कि कैंसर उनके पहुंच चुका है तो फिर ऐसी मरीज़ एडजूएण्ट ट्रीटमेण्ट (Adjuvant trea यानी साथ ही साथ दूसरा इलाज देना होता है। ***यह दूसरा इलाज दो तरह का***

पहला है रेडिएशन यानी प्रचलित बिजली का सेक देना। इससे यह फ़ायदा कि स्टरनम (Sternum) यानी छाती जो हड्डी होती है हो सकता है वहां तक गया हो, तो रेडिएशन से उसे दूर किया छाती के अन्दर जो 'इण्टरनल मेमेरी लिम्फ नोड्स' (Internal Mammary of lymphnodes) कहलाते हैं उनको देते हैं, गले का निचला हिस्सा, जहां (Clavicle) होती है उसके ऊपर जो होती है, गठान होती है वहां बिजली का हैं, बगल के हिस्से पर सेक देते हैं, भाग जहां आपरेशन किया गया हो, वहां जाता है कहने का मतलब यह कि लगातार बार-बार ३-३ माह में जांच करा नहीं आ सके, तो यह सोच कर कि जगह बीमारी बच न जाए या कि वहां न गई हो और मरीज़ फिर लौट के आ रोग को सब जगह से, जड़मूल से नष्ट ख्याल से यह बिजली का सेक यानी वाला इलाज भी साथ-साथ करने का दिया जाता है। ***इसका यह मतलब नहीं*** ***बीमारी फैल ही गई होगी, बल्कि*** ***कारण ही ऐसा पक्का बन्दोबस्त कर दिया***

दूसरा है कीमोथेरेपी यानी दवाइयों कराना। जब हम देखते हैं कि मरीज़ ज़िम्मेदार और नियमित रूप से सम्पर्क सक्षम हैं, फालोअप (Follow up) है तो हम उसे 'एडजुएण्ट-कीमोथेरेपी इसका मतलब है कि बीमारी तो नहीं है शंका के कारण कि कहीं किसी गठान में न गया हो, पहुंच न गया हो, इस (Precaution) के लिए छः माह का का, जो हर माह दिया जाता है, सेवन इसके दूरगामी नतीजे बहुत अच्छे मिले हैं।

र स्टेज -२ में जहां रोगी ८० प्रतिशत मामलों १० साल का जीवन पा जाता था वहां इन दवाओं सेवन से ***९० प्रतिशत मामलों में रोगी को वन मिलने लगा है।***

यह तो बात हुई स्टेज-१ और स्टेज-२ के ी की, अब सवाल आता है स्टेज-३ और ४ के ी की स्थिति का। स्टेज-३ के रोगी की गठान ड़ी बड़ी होती है, साथ ही चमड़ी एवं नीचे के से में फैली हुई होती है और चिपकी हुई भी ती है। बगल में जो गठानें होती हैं वे भी बड़ी ती हैं। ऐसी स्थिति में आपरेशन करके सब गठानों निकाल दिया जाता है। गले के नीचे गठानें हों उनको भी निकाल दिया जाता है और ज़रूरी ने पर ऊपर से नई चमड़ी लगा कर घाव को भर या जाता है। इसके बावजूद यह शंका बनी रहती कि रोग का असर आसपास न फैल गया हो, भीतर कहीं कोई गठान छुपी रह गई हो, जिसकी च द्वारा जानकारी न हो सकती हो, हालाकि हम परेशन द्वारा सब प्रभावित भाग निकाल चुके ते हैं फिर भी आशंकावश रोगी के हित के लिए, की निरापद सुरक्षा के लिए १ साल से २ साल के लिए अगला इलाज देना ज़रूरी समझते यह अगला इलाज वही दो प्रकार का होता है सकी चर्चा हम अभी कर चुके हैं यानी रेडिएशन र कीमोथेरेपी। जो महिला बराबर सम्पर्क न रख यानी फालो अप (Follow up) न कर सके ी मरीज़ महिला को रेडिओथेरेपी यानी रेडिएशन कर कम से कम छः माह से लेकर एक वर्ष के लिए कीमोथेरेपी देते हैं जो हर माह दिया ा है। ***अगर बीमारी ज्यादा बढ़ी हुई हो तो एं १ साल से लेकर २ साल तक भी दी जाती***

ऐसी रोगी महिला यदि 'यंगर एज ग्रूप' ounger age group) की हो यानी उसका सिक ऋतु-स्राव बराबर हो रहा हो, उसकी वरीज़ (Ovaries) बराबर सक्रिय हों और ारी बढ़ी हुई हो, वे इस्ट्रोजन नामक हारमोन पर र एवं सम्बन्धित होते हैं। ये इस्ट्रोजन estrogen) ओवरी (डिम्बाशय) से ही बनते ौर यदि ओवरी की कार्यक्षमता समाप्त कर दी तो इस्ट्रोजन निकलेगा ही नहीं तो ऐसे उपाय े पर यह पाया गया है कि ७५% रोगियों का र (गांठ) अपने आप घटने लगता है क्योंकि ो बढ़ाने वाला तत्व इस्ट्रोजन ग़ायब हो जाता तो भले ही हमें मालूम न हो कि गठान है या है फिर भी अगर कहीं गठान होगी भी, तो हारमोनल ट्रीटमेण्ट से उसे ठीक किया जा गा। ऐसी मरीज़ को बिज़ली का सेक देकर ी ओवरी की सक्रियता (Activity) कम कर हैं, जिसे 'रेडिएशन कास्ट्रेशन' (Radiation tration) कहते हैं, या फिर आपरेशन करके ओवरी को निकाल ही देते हैं जिसे 'सर्जिकल कास्ट्रेशन' (Surgical castration) कहते हैं। इसके बावजूद भी ऐसे मरीज़ को एण्टीइस्ट्रोजेनिक ड्रग्स (Antioestrogenic drugs) देते ही हैं ताकि शरीर में ज़रा भी कहीं इस्ट्रोजन मौजूद हो तो उसे कम कर दिया जा सके क्योंकि इस्ट्रोजन शरीर के अन्य अंगों द्वारा भी बनाया जाता है। इनकी सक्रियता (Activity) कम करने के लिए कुछ दवाएं भी अब आ गई हैं जो 'एण्टी इस्ट्रोजेनिक ड्रग्स' कहलाती हैं। इस दवा का नाम है टेमॉक्सीफेन (Tamoxifen) जिसको एक लम्बे समय तक सेवन कराया जाता है।

स्टेज-४ का मतलब होता है किसी अंग में स्थानीय (Locally) रूप से बढ़ी हुई बीमारी, साथ ही शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैली हुई हो। जैसे स्तन में गांठ तो छोटी हो या बहुत छोटी भी न हो लेकिन बड़ी भी न हो, स्तन के अन्दर ही सीमित हो, बगल में भी गठानें हों, जांच करने पर पता चले कि रोग लिवर के अन्दर तक फैल चुका है तो इसे स्टेज - ४ कहेंगे। चमड़ी के अन्य भागों में अन्दर छोटे-छोटे नोड्यूल्स (Nodules) तक रोग पहुंच चुका है और अगर ज्यादा बढ़ा हुआ है तो इसे भी स्टेज-४ ही कहेंगे। ऐसी स्थितियों में लोकल ट्रीटमेण्ट (Local treatment) करना ज़रूरी होता है। ट्यूमर अगर बड़ा होता है तो उसको बिजली के सेक से कम किया जाता है लेकिन इसमें तकलीफ़ भी होती है। सेक से चमड़ी जल जाती है, स्राव होने लगता है, इन्फेक्शन (संक्रमण) हो जाता है तो कोशिश यही की जाती है कि ऐसे ट्यूमर को आपरेशन करके निकाल दिया जाए। नई चमड़ी लगानी हो तो लगा दी जाती है। यदि ऐसा सम्भव न हो तो फिर लोकल ट्रीटमेण्ट के रूप में बिजली के सेक से ही कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। बाद में क़रीब २ या ४ सप्ताह बाद फिर से देखभाल करते हैं कि क्या किया जा सकता है और यदि ज़रूरी हो तो आपरेशन कर दिया जाए।

यदि रोग हड्डियों तक फैल चुका हो, हड्डी का कोई हिस्सा दर्द करता हो, या कैंसर के कारण फ्रेक्चर हो गया हो, दर्द से असह्य कष्ट हो रहा हो तो ऐसे स्थानीय रूप से प्रभावित हिस्से पर बिजली का सेक देते हैं जिससे दर्द तो लगभग मिट ही जाता है और रोगी को बहुत राहत मिलती हैं लेकिन अगर सिर्फ़ लीज़न (lesion) ही हड्डी के अन्दर हो, दर्द न हो, साथ में लिवर या फेफड़ों में या कहीं और भी नोड्यूल्स (Nodules) बने हुए हों तो ऐसी स्थिति में बिजली का सेक न देकर कीमोथेरेपी दी जाएगी। ये दवाएं भी एक-डेढ़ साल से दो साल तक देनी होंगी और हर माह अलग-अलग तरह की दवाएं कोर्स के रूप में दी जाएंगी। इनसे बहुत फ़ायदा होता है। अगर ये दवाएं न दी जाएं तो जो मरीज़ ४ या ५ साल की ज़िन्दगी और पा सकता था ***वह साल दो साल में ही समाप्त हो सकता है।***

शिक्षाप्रद नीतिवचन

■ क्षमा, सहानुभूतिपूर्ण सेवा और शान्तिप्रियता- ये तीन गुण ऐसे हैं जिनसे आप सबको वश में कर सकते हैं। जिनके मन शान्त हैं, क्रोध व ईर्ष्या-द्वेष से रहित हैं जो दूरदर्शी नज़र रखते हैं और गुज़रे हुए का शोक नहीं करते, अपनी आय से कम खर्च करते हैं, ज़रूरी खर्च में कंजूसी नहीं करते और फालतू एक पैसा भी खर्च नहीं करते, समय की क़ीमत समझते हैं, जो काम करने और बोलने से पहले सोच लेते हैं, अपनी पूरी क्षमता से कर्तव्य का पालन करते हैं और परिणाम की चिन्ता नहीं करते, वे स्वयं तो सुखी रहते ही हैं औरों को भी सुख देने वाले होते हैं।

- *'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से*

■ जो कष्ट परमार्थ या तप के लिए न उठाया गया हो वह कष्ट व्यर्थ है, जो दान सत्पात्र और ज़रूरतमन्द को न दिया गया हो वह दान व्यर्थ है, जो भोजन न तो स्वादिष्ट हो, न पोषक हो वह भोजन व्यर्थ है, जो पुरुष परिवार और समाज के हित में कार्य न कर सके उसका पुरुषार्थ व्यर्थ है और जो स्त्री सन्तान को अच्छा स्वभाव, अच्छा चरित्र अच्छा स्वास्थ्य और शीलयुक्त अच्छे संस्कार न दे सके उसका स्त्री होना व्यर्थ है।

-*'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से*

■ जलती हुई अंगीठी को लांघना या पैरों की तरफ़ रख कर सोना, पैरों को तपाना, सिर को सेकना, अग्नि में अपवित्र वस्तु डालना, सन्ध्या के समय सोना, रोना, पढ़ना, स्त्री-सहवास और यात्रा का आरम्भ करना, अस्त होते हुए सूर्य को देखना; मल-मूत्र विसर्जित करते समय बातें करना, रजस्वला स्त्री के साथ शयन या सहवास करना, अपने होंठ या नाखून चबाना, गहरी नींद सोये हुए को जगाना, बड़ों से मुंहज़ोरी करना, छोटों पर अत्याचार करना, दुष्टों की संगति और सज्जनों की उपेक्षा करना- इतने काम बुद्धिमान नहीं करते।

- *'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से*

'शिक्षा प्रद नीतिवचन' के ये तीनों उद्धरण, *निरोगधाम के प्रधान सम्पादक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय द्वारा लिखित* अत्यन्त लोकप्रिय पुस्तक *'स्वास्थ्य रक्षक'* से उद्धृत कर ऊपर प्रस्तुत किये गये हैं। ऐसे ढेर सारे नीतिवचन इस पुस्तक- *'स्वास्थ्य-रक्षक'*- में दिये गये हैं। स्वास्थ्य रक्षक उपयोगी जानकारी अत्यन्त सरल एवं रोचक शैली में प्रस्तुत करने वाली पुस्तक *'स्वास्थ्य रक्षक'* अवश्य पढ़ें।

मनुष्य रूप में पशु

येषां न विद्या न तपो न दानं ज्ञानं न शीलं न गुणो न धर्मः ।
ते मर्त्यलोके भुवि भारभूता मनुष्यरूपेण मृगाश्चरन्ति ।।

-भर्तृहरि कृत नीतिशतक

जिन्होंने न विद्या पढ़ी है, न तपस्या की है, न दान ही दिया है, न ज्ञान का उपार्जन किया है, न सच्चरित्रों का सा आचरण ही किया है, न गुण ही सीखे हैं, न धर्म के अनुसार कर्तव्यों का पालन ही किया है- वे इस संसार में पृथ्वी का बोझा बढ़ाने वाले मनुष्य की सूरत-शक्ल में पशु जैसे ही हैं।

टिप्पणी - समस्त जलचर, नभचर तथा पृथ्वी पर विचरण करने वाले जीव-जन्तुओं की अनगिनत योनियों में भटकने के बाद बड़ी मुश्किल से जीव को मनुष्य योनि में जन्म लेने का सुअवसर मिलता है जैसा कि कहा है- *'बड़े भाग मानुष तन पावा'*- लेकिन बड़े ही दुःख की बात है कि अधिकांश मनुष्य इस अद्भुत मानुष देह और मनुष्य जीवन का सही मूल्यांकन नहीं करते और यह अमूल्य जीवन बेकार के कामों में व्यतीत करके इस सुअवसर और दुर्लभ संयोग को नष्ट कर देते हैं। शेख सादी ने क्या खूब कहा है- *'चूं इन्सांरा न बाशद फ़ज़लो एहसां। चे फ़र्कज़ आदमी ता नक्श दीवार।'* अर्थात यदि मनुष्य में अच्छे गुण ग्रहण करने और परोपकार करने की भावना न हो तो ऐसे आदमी में और दीवार पर चित्रित चित्र में भला क्या फ़र्क हुआ? मनुष्य के दिल, दिमाग़ और शरीर तथा अन्य प्राणियों के दिल, दिमाग़ और शरीर में जो फ़र्क है *उसका मनुष्य को पूरा पूरा सदुपयोग करना चाहिए तभी वह वास्तव में मनुष्य होने का लाभ उठा सकेगा।*

स्टेज-३ और स्टेज-४ में जहां हमारा प्राग्नोसिस (Prognosis) पहले बहुत खराब था वह अब इन दवाओं के कारण काफ़ी अच्छा हो गया है और काफ़ी प्रतिशत में रोगी को जीवन दान मिल जाता है। इतना विवरण स्तन कैंसर के विषय में और बताना था सो पूरा हुआ। इतना विवरण पढ़ कर भी यह हो सकता है कि कुछ सवाल पाठक-पाठिकाओं अथवा रोगी-महिला एवं उसके रिश्तेदारों के दिमाग़ में पैदा हो सकते हैं तो *इस विषय में मैं यही कहना चाहूंगा कि ऐसी शंकाओं का समाधान करने के लिए अपने पास के मेडिकल कालेज के किसी विशेषज्ञ-चिकित्सक से या कैंसर अस्पताल के सर्जन या अधिकृत चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।*

अब मैं कार्सिनोमा यूटरस यानी गर्भाशय के कैंसर और कार्सिनोमा ओवरीज़ यानी डिम्बाशय के कैंसर के विषय में बताऊंगा। कार्सिनोमा सर्विक्स यानी गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के विषय में विस्तार से पिछली बैठक में बता चुका हूं।

गर्भाशय का कैंसर

भारत में गर्भाशय का कैंसर इतना आम नहीं है जितना गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर है। महिलाओं के कैंसर में इसका क्रम चौथा या पांचवां है। ७ या ८ प्रतिशत महिलाओं के कैंसर में ही गर्भाशय का कैंसर होता पाया जाता है और यह आमतौर पर बढ़ी हुई उम्र में ही, ५० वर्ष की आयु के बाद ही होता पाया जाता है। इसका सबसे बड़ा लक्षण यह होता है कि महिला का रजोरोध (Menopause) यानी मासिक धर्म होना बन्द हो जाने के ६-७ या ८ वर्ष बाद फिर से रक्त के धब्बे लगने लगें या हलका सा रक्तस्राव होने लगे। कभी कभी बन्द हो जाए और फिर अपने आप शुरू हो जाए। *ऐसी स्थिति होते ही महिला को तुरन्त जांच कराना चाहिए।* कभी-कभी यह रक्तस्राव इतना बढ़ जाता है कि महिला को अस्पताल में भरती करना पड़ जाता है। वहां जांच की जाती है तो मालूम पड़ता है कि या तो अन्दर गांठ (ट्यूमर) है या अन्य कोई विकार पैदा हो गया है। गर्भाशय की D. & C. (Dilation & curettage) करके, वहां की झिल्ली से थोड़ा सा पदार्थ लेकर उसकी हिस्टोपैथालाजी जांच करते हैं तो निश्चित रूप से यह पता चल जाता है कि वहां क्या बीमारी है? कैंसर है या नहीं?

जांच की दूसरी विधि सी.टी. स्केन या अल्ट्रासोनोग्राफी द्वारा जांच करना है जिससे यह मालूम पड़ जाता है कि अगर बीमारी है तो कहां कहां है, पेट में है, गर्भाशय में है और जहां है वहीं तक सीमित है या बाहर तक फैल गई है। आस-पास के अंगों तक पहुंची है या नहीं, लिम्फनोड्स में पहुंच चुकी है या आसपास के दूसरे अवयवों में फैल चुकी है। यह सब जान लेना बहुत ज़रूरी होता है क्योंकि इसका इलाज ही पूरी तरह से इस बात पर निर्भर रहता है कि रोग गर्भाशय के अन्दर तक ही सीमित है या कि बाहर भी फैल गया है। अगर रोग गर्भाशय के अन्दर ही हो तो पूरा गर्भाशय, डिम्बाशय और आसपास के सभी सम्ब
आपरेशन करके निकाल दिये जाते है
कीमोथेरेपी देते हैं जो छः माह से ले
तक चलती है।

लेकिन यदि रोग गर्भाशय से
चुका हो और आसपास के अवयवों
मूत्राशय, मलाशय या पेल्विक वाल
Wall) आदि को अपने प्रभाव में ले
ऐसी स्थिति में आपरेशन मुश्किल हो जा
एक रेडिकल सर्जरी (Radical surg
जाती है जिसमें गर्भाशय के साथ साथ
के अंग-प्रत्यंग भी निकाल देना पड़ते हैं
बाद भी ऐसा देखा गया है कि ट्यूमर नि
के बाद, कुछ समय बीतने पर फिर से
में ट्यूमर बनने लगता है। इससे बचाव
हमको रेडिएशन या कीमोथेरेपी का स
पड़ता है। अगर रोगी काफ़ी विलम्ब क
स्टेज (Late Stage) में पहुंच कर आ
आपरेशन करना सम्भव नहीं हो पाता।

ऐसी स्थिति में उसको आन्तरिक
रेडिएशन (Internal &
radiation) दिया जाता है जिससे
कंट्रोल तो कर सकते हैं पर रोगी को वि
नहीं कर सकते इसीलिए मैं पिछली
बार-बार इस बात पर ज़ोर देता रहा हूं
के मामले में विलम्ब ज़रा भी नहीं करना चा

डिम्बाशय का कैंसर

डिम्बाशय के कैंसर के मामले में
बात ध्यान में रखने लायक़ यह है कि
भी पता चलता है तब तक काफ़ी दे
होती है यानी इसका पता जल्दी नहीं च
यह बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है, इससे को
नहीं होता जो इसकी तरफ़ ध्यान जा
बढ़ कर फूट जाता है, फैल जाता है
तक अपना प्रभाव फैला देता है, लिम्फ
प्रभावित कर लेता है, एसाइट्स (As
जाता है तब रोगी को तकलीफ़ का पता
चलने फिरने में तक़लीफ़ होना, पेट में
होना, भूख कम होना, वज़न कम होने ल
सब लेट स्टेज के लक्षण हैं। इसका प
ही यानी अरली स्टेज (Early stage)
लिया जा सके इसका एक मात्र उपाय
४०-४५ वर्ष की उम्र के बाद महिला को
दो बार अपने शरीर की पूरी जांच क
चाहिए। अगर नियमित रूप से जांच
तो किसी भी विकार या रोग के पैदा होते
जानकारी जांचकर्ता को मिल जाएगी औ
अरली स्टेज में ही चिकित्सा करके रो
से नष्ट किया जा सकेगा। अगर यूं भी
या अन्य कोई अड़चन का अहसास हो

ांच करवा कर सही स्थिति जान लेना चाहिए ताकि र्थ की शंका न बनी रहे और न ऐसा हो सके क हमारी लापरवाही से रोग अन्दर ही अन्दर बढ़ता है। आज-कल छोटे-छोटे शहरों में भी अल्ट्रा-ोनोग्राफी की सुविधा उपलब्ध है। इस जांच से ग के होने या न होने, हो तो कितनी जगह में ल चुका है, कहां पानी भरा है, कहां गठान है ब कुछ मालूम हो जाता है। *जब सही वक्त पर ग का पता चल जाएगा तो इलाज भी समय से शुरू किया जा सकेगा।*

ओवरी में अगर पानी भरा पाया जाए तो क महीन सुई से पानी निकाल कर उसकी जांच रके, साइटोलाजी जांच करके यह निश्चय करते कि कैंसर है या नहीं? यदि कैंसर हो तो दो तरह इसका इलाज किया जाता है। आपरेशन करके कीमोथेरेपी करके। शुरू की स्टेज में, ओवरी पानी उसके अन्दर ही सीमित हो, बाहर न फैला तो सिर्फ़ (आफोरेक्टॉमी) (Oophorec-omy) आपरेशन करके ही अच्छा कर लिया जाता । अगर ओवरी (डिम्बाशय) और यूटरस गर्भाशय) दोनों प्रभावित हैं लेकिन रोग वहीं तक ीमित हैं तो हम पेन्हिसटेरेक्टॉमी (Panhysterec-omy) आपरेशन करके गर्भाशय व डिम्बाशय नों को ही निकाल देते हैं फिर रोगी की देखरेख नी फालो अप करते हैं। अगर हम देखें कि ोवरी का पानी बाहर निकल कर फैल चुका है ौर रोग का प्रभाव सब तरफ़ फैल चुका है तो सी स्थिति में जितना भी ट्यूमर निकाला जा सके तना निकाल दिया जाता है ताकि ट्यूमर का उतना ाग कम हो जाए और बाद में दी जाने वाली ीमोथेरेपी को कम से कम ट्यूमर पर प्रभाव करना ड़े और अच्छे परिणाम मिल सकें। रोग की स्थिति ़ादा बढ़ी हुई होने पर आपरेशन करके ट्यूमर काल देने के बाद भी कीमोथेरेपी या विभिन्न ड्रग्स सहारा लेना पड़ता है। ये दवाइयां एक-डेढ़ ल से दो साल तक दी जाती हैं और परिणाम ुत अच्छे प्राप्त होते हैं।

फेफड़े का कैंसर

जैसा कि मैं पिछली एक बैठक में बता का हूँ कि फेफड़े (Lungs) का कैंसर भारत की पेक्षा पश्चिमी देशों में ज्यादा पाया जाता था पर र कुछ वर्षों से हंमारे देश में भी फेफड़े के कैंसर वृद्धि हुई है। *इसका कारण यह है कि पश्चिमी ों में धूम्रपान में कमी होती जा रही है और ारे देश में इसकी वृद्धि हो रही है* लिहाज़ा पश्चिमी ों में फेफड़े के कैंसर में कमी होती जा रही है र हमारे देश में वृद्धि हो रही है। फेफड़े का र स्त्रियों को नहीं के बराबर होता है लेकिन *जो ़लाएं धूम्रपान करती हैं उनमें फेफड़े का कैंसर ा पाया गया है।*

फेफड़े का कैंसर होना अच्छा नहीं होता। प्रारम्भिक स्टेज में कैंसर का पता चल जाने और आपरेशन करने पर भी स्थिति में कोई विशेष अच्छा सुधार नहीं हो पाता। ५ या १०% रोगी बमुश्किल पांच साल तक जी पाते हैं। यह कैंसर दो तरह का होता है। पहला, जो फुफ्फुस (Lungs tissue) में, पेरीफेरी (Periphery) में होता है, दूसरा होता है ब्रांकस (Bronchus) में, जिसे सेंट्रल कैंसर (Central Cancer) कहते हैं। इन दोनों कैंसरों के टाइप अलग-अलग होते हैं और इलाज भी अलग-अलग ही होता है।

बाहर की तरफ़ जो ट्यूमर होता है वह आपरेशन द्वारा अगर निकाल दिया ज़ाए तो काफ़ी अच्छा परिणाम होता है। इसमें बिजली के सेक से कम लाभ होता है। सेन्ट्रल कैंसर के मामले में स्थिति दूसरी होती है। बीचों-बीच स्थित होने की वजह से यह हो सकता है कि इसका असर सांस की नली तक फैल गया हो तो ऐसी स्थिति में आपरेशन के बाद, बिजली का सेक करने से अच्छे परिणाम भी मिलते हैं। अगर ज़रूरी होता है तो कीमोथेरेपी भी दी जाती है। यदि पेरीफ़ेरी का ट्यूमर चेस्टवाल (Chest Wall) से संलग्न हो, पसलियों या मांस पेशियों को प्रभावित कर चुका हो तो आपरेशन करने पर भी कोई बहुत अच्छे परिणाम नहीं होते। ऐसे केस में, यदि सम्भव हो तो, आपरेशन कर देते हैं, चेस्टवाल निकाल देते हैं, यदि न निकाला जा सके तो फेफड़े का वह हिस्सा जो चेस्टवाल से प्रभावित और संलग्न हो, उसे निकाल देते हैं और बिजली का सेक देते हैं, साथ में कीमोथेरेपी में कई तरह की दवाइयां बहुत लम्बे समय तक देते रहते हैं फिर भी उतना लाभ नहीं मिल पाता जितना हम चाहते हैं।

फेफड़े के कैंसर में एक खराबी यह होती है कि इसमें ट्यूमर छोटा हो तो भी छाती के मध्य में होने से, वहां जो लिम्फ़नोड (Lymphnode) होती है, उसमें बड़ी जल्दी पहुंच जाता है, गले के निचले हिस्से के अन्दर जो लिम्फ़नोड होती है, उसमें चला जाता है, पेरीफेरी में हो तो चेस्टवाल या छाती से अपने आप जुड़ जाता है तो *प्रारम्भिक अवस्था में इसका पता लगा लेना बहुत ज़रूरी होता है।* अब यह पता कैसे लगाया जाय ?

इसका जवाब यह है कि धूम्रपान करने वाले को जब भी खांसी चले और इलाज करते हुए भी खांसी ठीक न होती हो तो ऐसे व्यक्ति को तुरन्त छाती का एक्सरे करा लेना चाहिए। कोई खराबी यदि मालूम पड़े तो सी.टी. स्केन (C.T. Scan) या अल्ट्रासोनोग्राफी करवा लेना चाहिए। इससे रोग के विषय में निश्चित रूप से सही-सही स्थिति की जानकारी मिल जाती है।

लिवर का कैंसर

लिवर में दो तरह का कैंसर हो सकता है। एक वह जो सिर्फ़ लिवर में ही होता है और सीमित रहता है और दूसरा वह जो दूसरी जगह से लिवर तक पहुंचता है जैसे स्तन का कैंसर, किडनी, पेट, आंतों आदि का कैंसर हो और लिवर तक जा पहुंचे।

डाक के डिब्बे से छह माह बाद डाक निकली
वही आम रोग... क़ब्ज़, अपच और पेट का फूलना....
वैद्यराज

ज्ञान अनन्त है

यदा किञ्चिज्ज्ञोऽहं द्विप इव मदान्धः समभवं
तदा सर्वज्ञोऽस्मीत्य भवदवलिप्तं मम मनः।
यदा किञ्चित्किञ्चिद्बुधजनसकाशादवगतं
तदा मूर्खोऽस्मीति ज्वर इव मदो मे व्यपगतः।।

-भर्तृहरि कृत नीतिशतक

जब मैं थोड़ा सा जानता था तब मैं मदोन्मत्त हाथी की तरह घमण्ड से अन्धा होकर, अपने तईं परम ज्ञानी समझता था लेकिन ज्यों ही मैंने विद्वानों की संगति से कुछ जाना और सीखा, त्यों ही मुझे मालूम हो गया कि मैं तो निपट मूर्ख हूं। उस समय मेरा मद, बुखार की तरह उतर गया।

टिप्पणी – संस्कृत में एक सूत्र है- *'अल्पविद्यो महागर्वी'*- अर्थात थोड़ी विद्या जानने वाला बड़ा घमण्डी होता है गोया *थोथा चना बाजे घना* जैसे खाली घड़ा ज्यादा आवाज़ करता है। हिन्दी में भी कहावत है- *'अपनी अक़्ल और दूसरे की दौलत ज्यादा ही नज़र आती है।'* लेकिन महाकवि उस्ताद ज़ौक़ ने बहुत सही कहा है- *हम जानते थे इल्म से कुछ जानेंगे। जाना तो यह जाना कि न जाना कुछ भी।* दरअसल सही बात तो यह है कि *'यो यत्र अनभिज्ञः स तत्र बालः'* के अनुसार जो जिस विषय में अज्ञानी होता है वह उस विषय में बालक ही होता है भले ही फिर उसकी उम्र कितनी ही ज्यादा क्यों न हो। हमें अपने विषय में भी ऐसी ही धारणा रखनी चाहिए ताकि *हम में सीखने की चाह हमेशा बनी रहे क्योंकि ज्ञान अनन्त है।*

प्राइमरी डिज़ीज़ यानी प्रारम्भिक स्थिति में तो इसका इलाज हो जाता है पर कभी-कभी ऐसा होता है कि छः माह या साल दो साल बीत जाने पर इसका पता चलता है कि लिवर में मल्टीपल नोड्यूल्स हो गये हैं। अगर एक नोड्यूल हो तो आपरेशन करके निकाल देते हैं और फिर दवाएं देते रहते हैं लेकिन मल्टीपल नोड्यूल्स (अधिक मात्रा में) हों तो उनका निकाला जाना असम्भव हो जाता है इसलिए आपरेशन नहीं किया जाता। ऐसी स्थिति में सिर्फ़ दवाएं ही दी जा सकती हैं। लिवर का प्राइमरी ट्यूमर हो तो कहा जाता है कि एक जगह नहीं होता, कई जगह होता है और लिवर को पूरी तरह से ग्रस्त कर लेता है जबकि हो सकता है कि जांच करने पर यह पता चले कि सिर्फ़ २ या ३ जगह पर ही नोड्यूल्स हों फिर भी इसका इलाज आपरेशन करना नहीं होता, बिजली का सेक करना भी नहीं होता, इसका इलाज़ सिर्फ़ कीमोथेरेपी द्वारा यानी दवाइयों से ही होता है। इस इलाज में कई तरह की दवाइयां होती हैं जिन्हें भिन्न मिश्रणों (Combinations) में अलग-अलग समय में देते हैं। यह इलाज लम्बा चलता है और फिर भी यह कहना मुश्किल ही होना है कि कितना फ़ायदा होगा या कि नहीं होगा। कई मरीज़ों को बहुत फ़ायदा होता है, कई को कम फ़ायदा होता है तो कई मरीज़ों को कोई फ़ायदा नहीं होता। इसलिए यह कैंसर एक खराब क़िस्म का कैंसर माना जाता है। आशा यही की जाती है कि कभी न कभी ऐसी दवाइयां अवश्य खोज ली जाएंगी कि इस कैंसर को भी ठीक किया जा सके।

प्रोस्टेट का कैंसर

पहले मैं बता चुका हूं कि टेस्टीज़ (अण्डकोश) कार्सिनोमा और ब्लेडर कार्सिनोमा के विषय में, लेकिन प्रोस्टेट का जो कार्सिनोमा (कैंसर) है उसके बारे में ज्यादा चर्चा नहीं की थी सो अब बताना चाहूंगा। प्रोस्टेट की शिकायत बहुत आयु बीत जाने पर 'लेटर एज' में होती है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे-वैसे इस शिकायत का प्रतिशत भी बढ़ता जाता है। जैसे कि ६० वर्ष से लेकर ७० वर्ष की आयु में इसकी शिकायत होने की सम्भावना रहती है तो इस एज ग्रुप में ३ या ४ प्रतिशत में होता है और ७० वर्ष की आयु के बाद ७-८ प्रतिशत लोगों में होता पाया जाता है। ८० वर्ष की आयु में यह प्रतिशत १० तक पहुंच जाता है।

इसका मतलब यह हुआ कि
बढ़ती है, प्रोस्टेट बढ़ने के अवसर भी
हैं। इसकी खासियत यह होती है कि
यह स्थानीय (Locally) रूप में ही
कैंसर हुआ तो यह प्रोस्टेट ग्लेण्ड के
सीमित रहता है और बहुत धीरे-धीरे
बहुत ही कम प्रतिशत में यह रक्त के
के अन्य भागों में पहुंचता है। आमतौ
हड्डी में पहुंचता है, फिर फेफड़ों में जाता
में जाता है, दिमाग़ तक भी पहुंच सकता
निकलने के बाद भी इसकी गतिविधि
रहती है।

इस कैंसर में एक स्थिति तब
यह हड्डी में चला जाता है और
प्रारम्भिक बीमारी तो छोटी रह जाती है,
में दर्द होने लगता है और दर्द ऐसी
जिसे आदमी सह नहीं पाता। दर्द से
जब रोगी हमारे पास आता है तब
एक्सरे आदि करने पर यह पता चल
शरीर में बीमार किस तरह की है, कहां
फैल चुकी है।

अब यदि बीमारी प्रारम्भिक (
disease) हो तो इसका क्या इलाज
विचार करते हैं। जब रोगी आकर
पेशाब करने में तकलीफ़ होती है, पेशाब
कर होता है तो यह इस बात का सूच
कि प्रोस्टेट बढ़ा हुआ है तो हम प्रोस्टेट
देते हैं फिर प्रोस्टेट की जांच करने प
चलता है कि कैंसर है। ऐसे मरीज़ का
निकाल ही चुके होते हैं तो मरीज़ को
की ज़रूरत नहीं पड़ती सिर्फ़ देख
अप) करते रहते हैं कि बीमारी अपनी
ही (Localised) थी या कि बढ़ती
रही है। खून की जांच व एक्स-रे
पता लग जाता है। अगर बीमारी बढ़ती
हुई पाई जाती है तो हम इस्ट्रोजन (O
यानी महिलाओं का जो हारमोन होता
हैं जिससे बीमारी या गांठ कम होने
आपरेशन के बाद भी यदि यह पाया
बीमारी अपनी जगह से फैल कर पेशाब
की तरफ बढ़ रही है तो फिर बिजली का
जाता है। बिजली का सेक देने से बहुत
में बहुत अच्छे परिणाम मिलते हैं।

चुस्ती और स्फूर्ती के लिए!
केशर, मौक्तिक,
रौप्ययुक्त
महान शक्तिदाता...!
साण्डू ब्रदर्स
च्यवनप्राश स्पेशल
साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्यम् सदामदं।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५

नैसर्गिक पचनशक्ती संरक्षक!
खाने के बाद, आता है याद...
साण्डू ब्रदर्स पंचासव
साण्डू औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

दूसरी स्थिति में, रोगी आया है, अभी ापरेशन नहीं हुआ है, पेशाब की तकलीफ़ बता हा है, हम जांच करने पर पाते हैं कि उसके अन्दर ोड्यूल्स हैं, प्रोस्टेट के अन्दर भी नोड्यूल्स हैं। ोस्टेट की गठान में कार्सिनोमा होना पाया गया है। सी स्थिति में हम यन्त्र से प्रोस्टेट की गठान निकाल ते हैं जिससे पेशाब का रास्ता साफ़ हो जाने से कलीफ़ मिट जाती है लेकिन बीमारी तो फिर भी ौजूद रहती है। निकाले गये हिस्से में बीमारी काफ़ी छ दूर हो चुकी है फिर भी जांच करने पर मालूम आ कि कैंसर है। अब इसका इलाज दो तरह से या जाता है।

पहला इलाज तो रेडिएशन यानी बिजली ा सेक देना ही है बशर्ते कि रेडिएशन देने वाला स्पताल सर्वसुविधाओं से सम्पन्न हो और प्रशिक्षित वं योग्य व्यक्ति द्वारा ही सेक देने का कार्य किया ाता हो ताकि सेक सही ढंग से, सही मात्रा में, ही जगह पर और सही समय तक दिया जा सके ौर अन्य कोई विकार या उपद्रव उत्पन्न न हो सके।

दूसरा इलाज होता है टेस्टीज़ यानी अण्डकोश काल देना। टेस्टीज़ निकाल देने से, इसमें मौजूद Testosteron) नामक हारमोन जो ट्यूमर का रक होता है और जिसे टेस्टोस्टेरान डिपेण्डेण्ट यूमर (Testosteron dependent umour) या हारमोन डिपेण्डेण्ट ट्यूमर कहते हैं, ह हारमोन समाप्त हो जाता है। हम दोनों तरफ़ टेस्टीज़ निकाल देते हैं जिसको 'बिलाटेरल र्केक्टामी' (Bilateral Orchectomy) हते हैं। इसका परिणाम यह पाया गया है कि ूमर यानी गठान धीरे-धीरे कम होने लगती है। मरीज़ों को टेस्टीज़ निकालने के बाद मेल-हारमोन (Female Hormone) बहुत म मात्रा में, लम्बे समय तक देते हैं जिसे tilbestrol कहते हैं। इसका सेवन करने पर टे-मोटे कुछ काम्पलीकेशन्स यानी उपद्रव होते जैसे आदमी के स्तनों का आकार थोड़ा बड़ा हो ता है, सूजन आ जाती है, उनमें दर्द हुआ करता लेकिन यह सब रोगी को सहन करना पड़ता है ोंकि इससे जीवन तो बच जाता है।

एक ग्रुप और होता है इस बीमारी का कि समें कैंसर प्रोस्टेट से बाहर निकल गया हो, चारों फ़ फैल गया हो, ऐसी स्थिति में हड्डियां भी र के प्रभाव से ग्रस्त हो जाती हैं। ऐसी स्थिति बिजली का सेक देने से लाभ होता है, दर्द होना बन्द होता है और बीमारी काबू में आ जाती है लेकिन अगर बीमारी लिवर या फेफड़े तक पहुंच चुकी हो तो बिजली के सेक के अलावा कीमोथेरैपी भी देनी होगी। यह भी Estrogen के साथ में दी जाती है। दोनों इलाज यानी हारमोनल ट्रीटमेण्ट और कीमोथेरैपी साथ-साथ दिये जाते हैं। इस तरह का इलाज कर हम कैंसर के रोगी को कई साल की अच्छी ज़िन्दगी दे सकते हैं।

लिम्फनोड्स ट्यूमर

अब कुछ विवरण लिम्फनोड्स ट्यूमर (Lymphnode tumour) के बारे में देते हैं। ये कई तरह के होते हैं जैसे हाजकिंस सारकोमा. बरकिट्स ट्यूमर, लिम्फनोड्स सारकोमा आदि। बरकिट्स ट्यूमर जैसा कि पहले बता चुके हैं कि यह कम उम्र में होता पाया जाता है। १० से लेकर २० वर्ष की आयु तक या कई बार १० वर्ष से कम आयु वर्ग (Age group) में भी होते पाये जाते हैं। ज्यादातर यह पुरुषों को, लड़कों को ही होता है, स्त्रियों को, लड़कियों को कम होता है। जब यह रोग होता है तब गले के अन्दर और बगल में ग्लेण्ड्स बढ़ जाती हैं, पेट का निचला हिस्सा जो जांघों से ऊपर होता है वहां गठानें हो जाती हैं और बढ़ जाती हैं। इस रोग का मुख्य लक्षण हलका-हलका बुखार होना होता है जो कई दिन तक बना रहता है। सामान्य इलाज से यह बुखार जाता नहीं, भले ही मलेरिया का इलाज किया जाए या टायफाइड का, पर बुखार टूटता नहीं है। यदि १०-१२ दिन तक इलाज करने पर भी बुखार न जाए तो फिर डॉक्टर को लिम्फग्लेण्ड्स के आसपास जांच करना चाहिए। यदि वे बढ़ी हुई हों तो तुरन्त उनकी बायोप्सी करके यह देखना चाहिए कि कहीं हम लिम्फग्लेण्ड ट्यूमर या कैंसर से तो डील नहीं कर रहे हैं? ***अगर शीघ्र सही स्थिति मालूम पड़ जाए तो रोगी को रोग से मुक्त किया जा सकता है।***

लिम्फनोड ट्यूमर्स, जिनमें हाजकिंस सारकोमा और लिम्फोसारकोमा दोनों ही आते हैं, की चिकित्सा की दृष्टि से हम दो श्रेणी में रखते हैं। एक अरली केटेगरी (Early category) और दूसरी लेट केटेगरी (Late category) अरली केटेगरी उसे कहेंगे जहां ट्यूमर एक ही जगह हो और उसी के आसपास फैला हो। जैसे हम शरीर को दो भागों में विभाजित करें। एक भाग डायफ्राम के ऊपर का, जो कि एक झिल्ली का बना हुआ होता है और पेट को छाती से अलग करता है। तो बीमारी या तो इस डायफ्राम के ऊपर

मधुर वाणी ✓

परस्परस्य मर्माणि ये भाषन्ते नराधमाः।
त एव विलयं यान्ति वल्मीकोदरसर्पवत्।।

- चाणक्य नीति दर्पण

जो नीच पुरुष दूसरों के मर्मों को चोट पहुंचाने और अन्तरात्मा को पीड़ित करने वाले कटु वचन बोलते हैं वे कभी न कभी उसी प्रकार से नष्ट हो जाते हैं जैसे बांबी में फंस कर भयंकर सर्प मारा जाता है।

टिप्पणी - कटु वाणी का घाव इतना भयंकर होता है कि नासूर की तरह कभी भरता ही नहीं। विदुर नीति में कहा है- ***'रोहते सायकैर्विद्धं वनं परशुना हतम्। वाचा दुरुक्तं वीभत्सं न संरोहति वाक्क्षतम्।।*** अर्थात् वाणों से बींधा हुआ घाव भर सकता है, कुल्हाड़े से काटा हुआ जंगल फिर से हरा हो जाता है परन्तु कटु वचन कहने से जो घाव हृदय पर हो जाता है वह कभी नहीं भरता। हमारे कटुवचनों को कोई क्षमा भले ही कर दे पर वह कटु वचनों को भूल नहीं सकता जैसे कोई कांच टूट जाए तो उसे जोड़ भले ही दिया जाए पर जोड़ का निशान तो बना ही रहता है। रहीम कवि ने ठीक ही कहा है- ***'बिगरी बात बने नहीं, लाख करो किन कोय। रहिमन बिगरै दूध को मथै न माखन होय।'*** इसलिए हमें मधुर वाणी ही बोलना चाहिए जिसे जो सुनता है वही हमारा बन जाता है।

हो या नीचे हो। ऊपर की बीमारी नीचे न गई हो, या तो गले में हो, या बगल में हो तो यह एक ग्रुप हुआ। दूसरा ग्रुप होगा डायफ्राम के नीचे का भाग, जहां बीमारी ऊपर न गई हो, पेट में हो, पेट के आस पास हो। यह सब अरली केटेगरी वाली स्थितियां हैं।

लेट केटेगरी उसे कहा जाएगा जिसमें बीमारी दोनों तरफ़ पहुंच गई हो, चारों तरफ़ फैल चुकी हो, ऊपर फेफड़े व गले में भी हो और नीचे पेट, लिवर, इंगुइनल नोड्स (Inguinal nodes) में हो, आक्ज़ीलरी नोड (Axillary nodes) में भी पहुंच गई हो तो यह विलम्ब की स्थिति होगी, बीमारी की काफ़ी बढ़ी हुई स्थिति होगी। चिकित्सा की दृष्टि से इन दोनों स्थितियों को दो वर्गों (Categories) में विभाजित माना जाएगा और अलग-अलग ढंग से ट्रीट किया जाएगा।

पहले वर्ग के लिए बिजली का सेक बहुत लाभप्रद सिद्ध होता है। बीमारी अगर डायफ्राम (Diaphragm) से ऊपर है तो छाती, गले व बगल में बिजली का सेक दिया जाएगा। अगर बीमारी ज्यादा फैल चुकी हो तो सेक के साथ कीमोथेरेपी भी दी जाएगी। अगर बीमारी एक ही जगह केन्द्रित (Localised) होगी तो बिजली के सेक से ही फ़ायदा हो जाएगा। इसकी देखरेख यानी फालोअप किया जाता रहेगा। यही स्थिति डायफ्राम से नीचे की बीमारी की है। अगर बीमारी किसी एक ही जगह पर केन्द्रित व सीमित हो तो सिर्फ़ सिकाई करना ही काफ़ी होगा वरना साथ में कीमोथेरेपी भी देनी होगी और फालोअप करते रहना होगा। अलग-अलग तरह के लिम्फसारकोमा होते हैं जिनमें दवाएं भी अलग-अलग तरह की दी जाती हैं और परिणाम अच्छे ही होते हैं। अरली स्टेज हो तो बीमारी जल्दी और हमेशा के लिए अच्छी हो जाती है। लेट स्टेज में भी हम बीमारी को कंट्रोल करने की पूरी कोशिश करते हैं पर यह नहीं कह सकते कि कितना कंट्रोल कर पाएंगे फिर भी इतनी सफलता तो मिल ही गई है कि ***२० से लेकर ४० या ५० प्रतिशत रोगियों को पांच साल की जिन्दगी मिल ही जाती है।***

अफ़साना

वाए नाकामी कि वक्ते मर्ग[1] ये साबित हुआ
ख्वाब[2] था जो कुछ कि देखा जो सुना अफ़साना[3] था
- मीर 'दर्द'

सुनेगा कौन मेरी चाक-दामानी[4] का अफ़साना
यहां सब अपने-अपने पैरहन[5] की बात करते हैं
- कलीमुद्दीन

शब्दार्थ - १-.मृत्यु के समय। २- स्वप्न। ३- कहानी। ४- फटा हुआ दामन। ५- कपड़े।

ल्यूकीमिया

यह ब्लड कैंसर कहलाता है। यह कई प्रकार का होता है। एक ग्रूप में क्रानिक मायोलाइड ल्यूकीमिया Chronic Myeloid Leukemia और क्रानिक लिम्फोसायटिक ल्यूकीमिया (Chronic Lymphocyctic Leukemia) ये दो प्रकार के ब्लड कैंसर ऐसे हैं कि जिनका इलाज इतनी अच्छी तरह से हो जाता है कि मरीज़ ५ से १० साल तक का जीवन पा जाता है। पिछले दस सालों में विज्ञान ने बहुत उन्नति कर ली है और चिकित्सा के मामले में पहले से अब स्थिति काफ़ी सुधर चुकी है। कुछ प्रकार के ब्लड-कैंसर अब भी ऐसे हैं जैसे Acute Myeloid Leukemia अथवा Acute Lympho Leukemia या कुछ अन्य प्रकार के Acute Blood Cancer, जिनमें उतनी अच्छी सफलता नहीं मिल पाती जितनी अच्छी पाना हम चाहते हैं। जैसे कि हम चाहते हैं कि ल्यूकीमिया से ग्रस्त लगभग ७० से ८०% तक मरीज़ १०-२० साल तक जी सके। पर आज Chronic case में तो ऐसा होना सम्भव हो भी गया है पर Acute case में नहीं हो पाता।

हड्डी का कैंसर

हड्डी के जो कैंसर हैं उनमें Osteogenic Sarcoma, Ewing's Sarcoma अथवा Osteoclastoma के नाम उल्लेखनीय हैं। ईविंग्स सारकोमा में एक तरह की स्थिति यह होती है कि कैंसर जिस हड्डी में हो वहां सेक करके कीमोथेरेपी देने से रोग लगभग समाप्त ही हो जाता है। दूसरी स्थिति ऐसी होती है कि उसमें रोगी को कुछ त्याग भी करना पड़ता है जैसे कैंसर ग्रस्त अंग को काट कर अलग कर देना, पैर काट देना, हाथ काट देना। इससे रोगी विकलांग तो हो पर उसका जीवन बच जाता है। आजकल वि के लिए नकली अंग इतने अच्छे मिलने कि उनका काम ठीक से चल जाता है।

ऑस्टियोजेनिक सारकोमा ऐसा कैंस जो ज्यादातर पैरों में पाया जाता है। अपनी प्रारम्भिक अवस्था में भी रक्तवाहि के द्वारा शरीर के अन्य भागों में जल्दी जाता है। २५ से लेकर ३०% ट्यूमर ऐसे हैं जिनका जल्दी पता लगा लिया जाए तो रोक कर समाप्त किया जा सकता है, रोका जा सकता है। अगर पूरी जांच से लिया जाए कि कैंसर शरीर के अन्य नहीं पहुंचा है, केन्द्रित व सीमित अवस्था भी ४०% केसेज़ में ६ माह के अन्दर हो दूसरे हिस्सों में पहुंच जाता है। खास क और लिवर में। अगर कैंसर एक जग केन्द्रित (Localised) है तो बिजली का और ६ माह से २ साल तक कीमोथेरे

अगर हड्डी में रोग ज्यादा फैल एवं आसपास की मांसपेशी, खून की प्रभावित हो चुकी हों, साथ ही शरीर के में भी बीमारी के कण जांच द्वारा पाये ग बीमारी का इलाज असम्भव होता है। हड की जगह सुपर वोल्टेज रेडिएशन देना ए कई विभिन्न प्रकार की दवाओं का प्र को कुछ हद तक सीमित करने में असर है लेकिन परिणाम बहुत उत्साहजनक नहीं

साफ्ट टीशू सारकोमा

थोड़ी चर्चा कैंसर की इस क़िस में भी करना ज़रूरी है। साफ्ट टीशू (Soft tissue Sarcoma) का मसल्स (muscles) का ट्यूमर होता है पेशी में होता है जिसे रेबडोमायोसारकोम bdomyosarcoma) कहते हैं। एक सारकोमा (Leiomyosarcoma) है आंतों की नरम मांस पेशियों में, रक्त वाहि में होता है। उन दोनों की गतिविधि थो अलग होती है। फायब्रोसारकोमा sarcoma) हमारे जोड़ों में, जो फायब्रोसिस टीशु (Fibrosis tissu जो शरीर के जोड़ों (Joints) को बां

जोश, उत्साह और चेतना के लिए!
साण्डू ब्रदर्स
च्यवनप्राश स्पेशल
व्हीमफिक्स
साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्यम् सदामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५

कुकरी खाँसी के लिए
असरदार उपाय!

साण्डू औषधि
[illegible]

साण्डू ब्रदर्स
हूपिन

द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

AD HOUSE 1378 HIN

नमें कैंसर हो जाता है। यह एक अलग ग्रुप होता जिसमें फायब्रोसारकोमा Fibrosarcoma, बडोमायोसारकोमा Rhabdomyosarcoma, नायोमायोसारकोमा Leiomyosarcoma और मिंजिओ सारकोमा Haemangiosarcoma ामक कैंसर होते हैं। कैंसर के इस ग्रुप में एक ासियत य ह होती है कि ये लोकल ट्यूमर (स्थानीय ांठ) तो होते ही हैं, बड़ी जल्दी बढ़ते भी हैं और ून की नाड़ियों के द्वारा शरीर के अन्य भागों में ड़ी जल्दी पहुंच जाते हैं।

इनके विषय में जैसे ही पता चले तो जहां ी ये हों वहां का पूरा हिस्सा निकाल कर अलग र देना अत्यावश्यक हो जाएगा। फ़ौरन निकाल ना चाहिए। अगर जांघ में हो तो पूरी जांघ की ांस पेशियां निकाल देना चाहिए। यदि हड्डी भी भावग्रस्त हो चुकी हो तो पैर ही काट कर अलग र देना चाहिए ताकि जान तो बच सके। बाद में भिन्न दवाएं भी दी जाती हैं ताकि शरीर में कहीं ीमारी बची रह गई हो तो खत्म हो सके। यह वाएं छः माह से लेकर साल डेढ़ साल तक दी ाती हैं। अगर शीघ्र ही इस बीमारी का पता चल ाए और इलाज शुरू हो जाए तो रोगी को ४-५ ाल का जीवन मिल सकता है पर देर करके लेट ेज में इलाज करने पर, इसे कंट्रोल करना बहुत ुश्किल होता है। तब आपरेशन करने, अंग काट ने और कीमोथैरेपी करने पर भी अच्छे परिणाम हुत कम मिल पाते हैं। इस प्रकार की स्थिति में म रोगी को ज्यादा फ़ायदा नहीं दे सकते।

ब्रेन ट्यूमर

ब्रेन ट्यूमर का मतलब होता है दिमाग़ में ठान या गठानें होना। शरीर के अन्य भागों की ांति दिमाग़ में होने वाली कैंसर की गठानें भी दो रह की होती हैं। पहली तो प्राइमरी कैंसर Primary Cancer) की और दूसरी सेकण्डरी सर (Secondary Cancer) की। प्राइमरी सर का मतलब होता है दिमाग़ के अन्दर जो स (Cells) होते हैं उनमें कैंसर उत्पन्न होना। कण्डरी कैंसर का मतलब होता है कैंसर शरीर किसी अन्य भाग में हुआ हो जैसे फेफड़े में ा हो, किडनी में हुआ हो या अन्य किसी अंग हुआ हो और वहां से चल कर दिमाग़ तक जा ुंचा हो इसे सेकण्डरी मेटास्टेसिन इन दी ब्रेन (Secondary Metastasin in the brain) भी कहते हैं।

इन दोनों प्रकार के कैंसर का इलाज अलग-अलग होता है। आमतौर पर इन्हें ग्लायोमा (Glioma) कहा जाता है। ये ग्लायोमा कई तरह के होते हैं। कुछ तो स्थानीय सीमा में केन्द्रित (Localised) रह कर उसी जगह पर धीरे-धीरे बढ़ते रहते हैं और दिमाग़ के अन्य सेल्स पर दबाव डालते रहते हैं जिसका असर शरीर के कुछ अंगों पर ऐसा पड़ता है कि उनकी क्रियाशीलता में कमी आने लगती है। जैसे पैरों का संचालन करने वाला दिमाग़ी हिस्सा इस दबाव में आता है तो पैर काम करना बन्द कर देंगे जिसे पेरेलेसिस (Paralysis) यानी लकवा कहते हैं। ऐसे ट्यूमर (गांठ) को आपरेशन करके निकाल देने पर आदमी धीरे-धीरे नारमल हो जाता है, पैरों की कमज़ोरी भी धीरे-धीरे दूर हो जाती है।

कुछ ट्यूमर ऐसे होते हैं जो दबाव नहीं डालते बल्कि दिमाग़ के सभी सेल्स को धीरे-धीरे इस तरह से प्रभावित करते हैं कि दिमाग़ स्थायी तौर पर बेकार हो जाता है। ऐसे ट्यूमर्स को आपरेशन करके निकाल देने पर भी शरीर में आई हुई कमी और कमज़ोरी दूर नहीं होती सिर्फ़ इतना फ़ायदा होता है कि बीमारी और कमज़ोरी बढ़ती नहीं। ऐसी स्थिति में कि जब आपरेशन करना बेकार हो तो बिजली का सेक और कीमोथेरेपी द्वारा ही इलाज किया जाता है।

कुछ ग्लायोमा (ट्यूमर) बहुत वीरुलेण्ट टाइप (Virulent type) के मेलिग्नेण्ट (Malignant) होते हैं जो बहुत तेज़ रफ्तार से बढ़ते हैं। अगर आपरेशन करके इन्हें निकाल भी दिया जाए तो भी ये कुछ ही दिनों में फिर उतने ही बढ़ जाते हैं। आपरेशन करना जोखिम से भरा होता है और उतना फ़ायदेमन्द भी नहीं होता जितना होना चाहिए। सिर्फ़ बिजली के सेक और दवाओं के प्रयोग से थोड़ा बहुत इनको कंट्रोल किया जा सकता है। पर बिल्कुल ठीक नहीं किया जा सकता।

लोकतन्त्र

जमहूरियत[1] इक तर्ज़े-हुकूमत[2] है कि जिसमें
बन्दों[3] को गिना करते हैं तौला[4] नहीं करते

- इक़बाल

बस कि दुश्वार[5] है हर काम का आसां[6] होना
आदमी को भी मयस्सर[7] नहीं इन्सां होना

- ग़ालिब

शब्दार्थ - १- लोकतन्त्र। २- शासन-पद्धति। ३- व्यक्तियों। ४- मूल्यांकन करना। ५- कठिन। ६- सरल। ७- उपलब्ध होना।

ऐसी ही विकट स्थिति सेकण्डरी मेटास्टेसिन के मामले में होती है। उस मामले में हमें यह पहले से ही मालूम रहता है कि प्राइमरी ट्यूमर कहां है। अगर सेकेण्डरी ट्यूमर का पता तो चल जाए पर प्राइमरी का पता न चल पाए, सेकण्डरी ट्यूमर स्थानीय केन्द्र तक ही सीमित हो और आपरेशन करके निकाल भी दिया गया हो तो फिर पता चले कि यह किडनी से चल कर आया था तो ऐसी सूरत में किडनी की फिर से जांच करनी चाहिए और प्राइमरी ट्यूमर को निकाल देना चाहिए। कई बार प्राइमरी ट्यूमर को निकाल देने पर सेकण्डरी ट्यूमर अपने आप रिग्रेस (Regress) हो जाते हैं यानी बैठ जाते हैं या उनकी वृद्धि रुक जाती है या वृद्धि होने की गति में कमी हो जाती है। ऐसी स्थिति में जबकि सेकेण्डरी ट्यूमर का मामला हो तो यह पता लगाना पड़ता है कि प्राइमरी ट्यूमर किस जगह पर है।

लेकिन ऐसे मामले में, जहां प्राइमरी ट्यूमर के बारे में पहले से ही मालूम हो कि कहां है और उसका इलाज भी चल रहा हो और चलते इलाज के दौरान दिमाग़ के अन्दर कुछ नुक्स (Defect) मालूम दे और जांच करने पर पता चले कि वहां भी गठान हो गई है तो यह माना जाएगा कि यह गठान वहीं से आई है जहां प्राइमरी ट्यूमर मौजूद है। ऐसी स्थिति में इसका इलाज भी उसी तरह से किया जाता है जिस तरह से प्राइमरी का किया जाता है।

दिमाग़ में अगर बहुत सारे नोड्यूल्स (Nodules) या नोड्स (Nodes) हों या मेटास्टेटिक एरियाज़ (Metastatic areas) का मामला हो तो फिर आपरेशन नहीं किया जाता, करने से कोई फ़ायदा भी नहीं होता। ऐसी सूरत में बिजली के सेक और दवाइयों के प्रयोग से ही किसी हद तक रोग को सम्हालने व रोकने की कोशिश की जा सकती है। ऐसी स्थिति में रोगी का लाक्षणिक इलाज (Symptomatic treatment) करना ही बेहतर होता है। इसका

मतलब होता है ***रोगी जिस-जिस कष्ट की शिकायत करे उस-उस कष्ट को दूर करने वाली दवा दे कर उसे कष्ट से बचाने की कोशिश करना।***

मैं समझता हूँ कि शरीर में जितने तरह के कैंसर हो सकते हैं, उनके निदान, लक्षण, चिकित्सा आदि के विषय में विस्तारपूर्वक चर्चा कर चुका हूं। यूं तो छोटे-मोटे क़िस्म के और भी कई प्रकार के कैंसर होते हैं उन सबकी चर्चा पाठकों से करना न तो ज़रूरी है और न ही मुनासिब ही। ***मैंने वे ही खास-खास और ज़रूरी बातें कही हैं जो आम पाठक-पाठिकाओं के जानने योग्य हैं,*** जिनको जान कर वे यह ठीक से समझ लें कि किसी को कैंसर हो तो उसकी जांच कैसे कराएं, उसका इलाज कैसे कराएं और सबसे बड़ी बात यह है कि ***इस मामले में न तो देर करें और न ज़रा सी भी लापरवाही करें।*** इतनी जानकारी प्राप्त करने के बाद उसकी बात तर्क युक्तिपूर्ण रहेगी और वह डॉक्टर की बात आसानी से समझ सकेगा। ***इस तरह अफवाह, शंका भ्रम आदि से बचा जा सकेगा और उचित तथा ज़रूरी कार्यवाही की जा सकेगी।***

इलाज के बारे में तो हमने बहुत सारी बातें कर लीं, अब अन्तिम बैठक में दो शब्द अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं से, विषय से ज़रा हट कर, कहना चाहता हूं। ये शब्द मैं उस परिस्थिति के विषय में कहना चाहता हूं जो किसी परिवार में तब उत्पन्न होती है जब परिवार के सदस्य को कैंसर हो जाता है। ***यह परिस्थिति तब बहुत विषम हो जाती है जब चिकित्सक अपने सभी सम्भव उपाय करके भी कैंसर रोग को ठीक करने में सफल नहीं हो पाता*** और कह देता है कि अब यह स्थिति लाइलाज है क्योंकि बीमारी हद से ज्यादा फैल चुकी है। यदि इलाज जारी रखा भी जाए तो भी कुछ लाभ होने वाला नहीं है। यह विषम परिस्थिति उस हालत में ***'करेला और नीम चढ़ा'*** के समान हो जाती है जब ऐसा रोगी ***परिवार का बुज़ुर्ग यानी वृद्ध होता है।*** इसके कुछ कारण हैं जिनकी चर्चा करके ही मैं इस धारावाहिक चर्चा को समाप्त करना चाहूंगा।

जब तक सांस तब तक आस के अनुसार रोगी का इलाज जारी रखना ज़रूरी तो होता है पर तब जब स्वास्थ्य-लाभ होने यानी बीमारी से मुक्त होने की सम्भावना दिखती हो। परिवार के लोग तो यह आग्रह करेंगे ही कि साहब! कुछ कीजिए, कोई भी इलाज कीजिए शायद कोई दवा या उपाय काम कर जाए और रोगी स्वस्थ हो जाए, लेकिन ***यह डॉक्टर से ज्यादा कौन जान सकता है कि रोगी की स्थिति ठीक होने जैसी है या नहीं।*** यदि वाक़ई स्थिति लाइलाज और काबू से बाहर हो चुकी हो तो इलाज जारी रख कर पैसा बर्बाद करने से कोई फ़ायदा नहीं लेकिन कई डॉक्टर किसी भी कारण से, ऐसी स्पष्ट बात नहीं बताते और इलाज करते रहते हैं। ***बात कठोर और कड़वी ज़रूर है पर सत्य तो सत्य होता है उसे ज्यादा देर तक छिपाया नहीं जा सकता।*** जो स्थिति कल सामने आनी ही है उसे पहले से ही प्रकट कर देना ग़लत नहीं बल्कि ज़रूरी है ताकि परिवार वाले भ्रम में न रहें, झूठी आशाओं में लिप्त न रहें और ***जो सच्चाई है वह उनके सामने अचानक एक विस्फोट की तरह प्रकट न हो।*** यह बात ज़रूर है कि डॉक्टर ऐसी सूचना बड़े सान्त्वना भरे एवं स्नेहपूर्ण ढंग से परिवार के ज़िम्मेदार और समझदार सदस्य को बता दे और यह भी समझा दे कि मरीज़ की देखभाल कैसे की जाए, उसका रख-रखाव कैसे किया जाए कि ***वह अधिक से अधिक सुविधा के साथ शेष जीवन का समय व्यतीत कर सके।*** लाक्षणिक चिकित्सा (Symptomatic treatment) करके, जो कष्ट हो उसे दूर करने के प्रयत्न किये जाएं। ***रोगी को ऐसा अहसास ज़रा भी न होने दें कि उसकी बीमारी लाइलाज है।*** ऐसी सब बातें डॉक्टर परिवार के लोगों को समझा दे यह बहुत ज़रूरी है। लाइलाज स्थिति होने पर भी कैंसर का इलाज जारी रखना उचित नहीं यह बात डॉक्टर जानता है और ***यही बात बड़ी चतुराई के साथ उसे रोगी के परिवार को बता देना चाहिए।***

एक निवेदन मैं रोगी के परिवार वालों से भी करना चाहता हूं। अक्सर देखा गया है कि कैंसर की लाइलाज स्थिति में रोगी को एक बोझ समझा जाता है। ***यदि रोगी वृद्ध हो तो ऐसी स्थिति बनने की सम्भावना और बढ़ जाती है।*** यदि परिवार के सदस्य सेवाभावी हैं और बुज़ुर्गों के प्रति आदर-भाव रखते हैं तब तो बड़ी अच्छी बात है क्योंकि ऐसी स्थिति में वे अपने परिवार के बुज़ुर्गों को भार नहीं समझते बल्कि उन्हें पूजनीय समझते हैं और हृदय से उनकी सेवा करते हैं। ***भारतीय सभ्यता में संयुक्त परिवार और परिवार के बड़े बुज़ुर्गों का सम्मान करने की परम्परा रही है*** पर जहां ऐसा वातावरण नहीं है वहां बुज़ुर्गों की भली हालत में ही अच्छी नहीं पड़ने पर, खास कर कैंसर से ग्रस्त स्थिति में होने पर उनकी स्थिति कैसे सकेगी? पाश्चात्य सभ्यता और विचार ने हमारे देश के अधिकांश परिवारों किया है। पश्चिमी देशों में तो Old homes सरकार की तरफ़ से बने हुए माता पिता रहा करते हैं। बीमार होने देख-रेख भी सरकारी व्यवस्था के लेकिन हमारे देश की परम्परा ऐसी ***के संस्कार ऐसे हैं कि हम तो दूसरों करने को तत्पर रहते हैं फिर घर के सेवा क्यों नहीं कर सकते जिसके उपकार होते हैं, जो अनेक कष्ट उठा पालन-पोषण करता है।*** लिहाज़ा यदि परिवार का कोई भी सदस्य लाइलाज पहुंच जाता है तो पूरे परिवार का यह है कि उस सदस्य की भावनाओं का रखें, उसकी उचित देखभाल करें और ***ऐसा अहसास न होने दें कि वह परिवा बन गया है या उसकी अब किसी को है।*** दुःखी की सेवा ही ईश्वर की सेवा ही वह दुःखी अपना हो या पराया। ***कष्ट आज वह व्यक्ति उठा रहा है हमें भी उठाना पड़ जाए।***

इन शब्दों के साथ मैं सभी पाठक को धन्यवाद करते हुए उनसे विदा आशा करता हूँ कि ***वे मेरे द्वारा दी से लाभ उठाएंगे तथा अपनी समझदारी को सही मार्गदर्शन दे कर उनको पहुंचाएंगे।***

इस तरह गत छः अंकों से प्रस्तुत यह धारावाहिक चर्चा इस सातवीं किश्त समाप्त हो रही है। निरोगधाम की ओर से सभी पाठक-पाठिकाओं की ओर से सतीशकुमारजी शुक्ला को हार्दिक धन्यवाद सतीशजी शुक्ला सम्प्रति म.गां.मेमो. मेडि में प्रोफेसर, महाराजा यशवन्तराव हास्पिट और शासकीय कैंसर हास्पिटल में कैंसर पद पर कार्यरत हैं। आपका पता इस प्रकार

☐ **डॉ. सती**
न्यू पला

साण्डू औषधि
सर्दी जुकाम के लिए एक
विश्वसनीय दवा!
उठा दो सर्दी जुकाम की नाकाबंदी...!
साण्डू ब्रदर्स
वासा सिरप
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५
AD HOUSE

हमारा स्वास्थ्य और
अष्ट चक्र

☐ डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई
से भेंट वार्ता

डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

हमारे शरीर में आठ चक्र माने गये हैं जिनके विषय में आम-आदमी को कोई जानकारी नहीं होती। इन चक्रों का हमारे जीवन में क्या महत्व है और इनका हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है यह जानना, हितकारी और आध्यात्मिक विकास एवं उन्नति के लिए अत्यावश्यक है। इस भेंट वार्ता में इसी विषय पर चर्चा की गई है। आध्यात्मिक विकास और उन्नति करने में रुचि रखने वाले पाठक-पाठिकाओं के लिए यह विवरण उचित एवं उपयोगी मार्गदर्शन देने वाला सिद्ध होगा।

मानसिक रोगों के निदान और चिकित्सा के षय में, डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई से चर्चा रके रिकार्ड किया गया विवरण धारावाहिक रूप निरोगधाम के अंकों में प्रकाशित किया गया है सकी अन्तिम क़िश्त गत जुलाई ९१ अंक में स्तुत की जा चुकी है। हम इस मान्यता के प्रबल मर्थक और प्रचारक हैं कि *शारीरिक रूप से स्थ रहने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ होना त्यावश्यक है*। जब कोई व्यक्ति शारीरिक एवं नसिक रूप से स्वस्थ तथा विकाररहित होता है मी वह आत्मिक उन्नति कर सकता है। और ात्मिक उन्नति करना बहुत ज़रूरी होता है *वरना ुष्य योनि में जन्म लेना ही बेकार हो जाता है ोंकि आत्मिक उन्नति केवल मनुष्य योनि में ही रना सम्भव होता है अन्य किसी योनि में नहीं*। दे जीवात्मा मनुष्य योनि में रहते हुए आत्मोन्नति ीं करता तो फिर उसे यह अवसर नहीं मिल पाता ोंकि '*बड़े भाग मानुष तन पावा*' के अनुसार पुण्यों का फल जब फलित होता है तभी वात्मा को मनुष्य योनि में जन्म लेने का सुअवसर लता है अन्यथा वह कर्मानुसार अन्य जीव-जन्तुओं योनियों में भटकता रहता है। ८४ लाख योनियों *सिर्फ एक मनुष्य योनि ही ऐसी है कि जिसमें विवेक का प्रयोग करने की क्षमता तथा कर्म ने की स्वतन्त्रता प्राप्त होती है*।

जो मनुष्य इस 'मनुष्य योनि' में जन्म लेने महत्व समझते हैं वे ऐसा ही आचार-विचार ते हैं जो इस जीवन को सुखद, स्वस्थ और तिशील बनाने वाला हो न कि दुःखपूर्ण, बीमारियों से परेशान और पतनशील बनाने वाला। *ऐसे सद्पुरुषों के लिए या ऐसी कामना रखने वालों के लिए हम यह लेखमाला कई अंकों से प्रस्तुत करते आ रहे हैं*। जिन पाठक-पाठिकाओं को इस विषय में रुचि नहीं है उनके लिए यह लेखमाला प्रस्तुत की भी नहीं जा रही है। शरीर और मन से स्वस्थ रहने वाले सदाचारी पुरुषों को आत्मोन्नति करने में जल्दी सफलताा मिल जाती है, शरीर से अस्वस्थ लेकिन मन से स्वस्थ और निर्विकार रहने वालों को विलम्ब से सफलता मिलती है पर मिल जाती है लेकिन *मन से अस्वस्थ और विकारयुक्त होने वालों को सफलता नहीं मिल पाती भले ही वे शरीर से कितने ही स्वस्थ और बलवान हों*। मन का शुद्ध और कल्याणकारी विचारों वाला होना पहली और अनिवार्य शर्त है क्योंकि मनुष्य का आचरण उसके विचारों से ही निर्देशित और नियन्त्रित होता है। इसलिए तन से स्वस्थ और बलवान होते हुए भी जो मन से शुद्ध, पवित्र और बलवान न हों उन्हें विवेक और नीति के अनुसार आचरण करने का भरपूर प्रयास कर, मन को शुद्ध और पवित्र रखने का निरन्तर यत्न करना चाहिए।

तन और मन से शुद्ध रह कर आत्मोन्नति करते हुए इस जीवन को आनन्दमय और उन्नत बनाने में योग के आठ अंग-यम, नियम, आसन प्राणायाम आदि क्रमशः सीढ़ी का काम करते हैं जिन पर चढ़ता हुआ जीवात्मा सर्वोच्च शिखर पर जा पहुंचता है। बिना मनुष्य योनि में जन्म लिये यह उन्नति होना असम्भव है। '*ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि, धर्मज्ञोविजितेन्द्रियः। विना देहेऽपि योगेन, मोक्षं लभते विधे*' के अनुसार ज्ञानी, विरक्त, जितेन्द्रय और धर्मज्ञ जीवात्मा भी मनुष्य देह पाये बिना न तो योग साधना कर सकता है और न मोक्ष प्राप्त कर सकता है। यह मनुष्य देह बड़ी अद्‌भुत, अनुपम और दुर्लभ है *लेकिन हमने इसे दो कौड़ी की कर रखा हैं*। मनुष्य देह की प्रशंसा में वेद का कहना है-

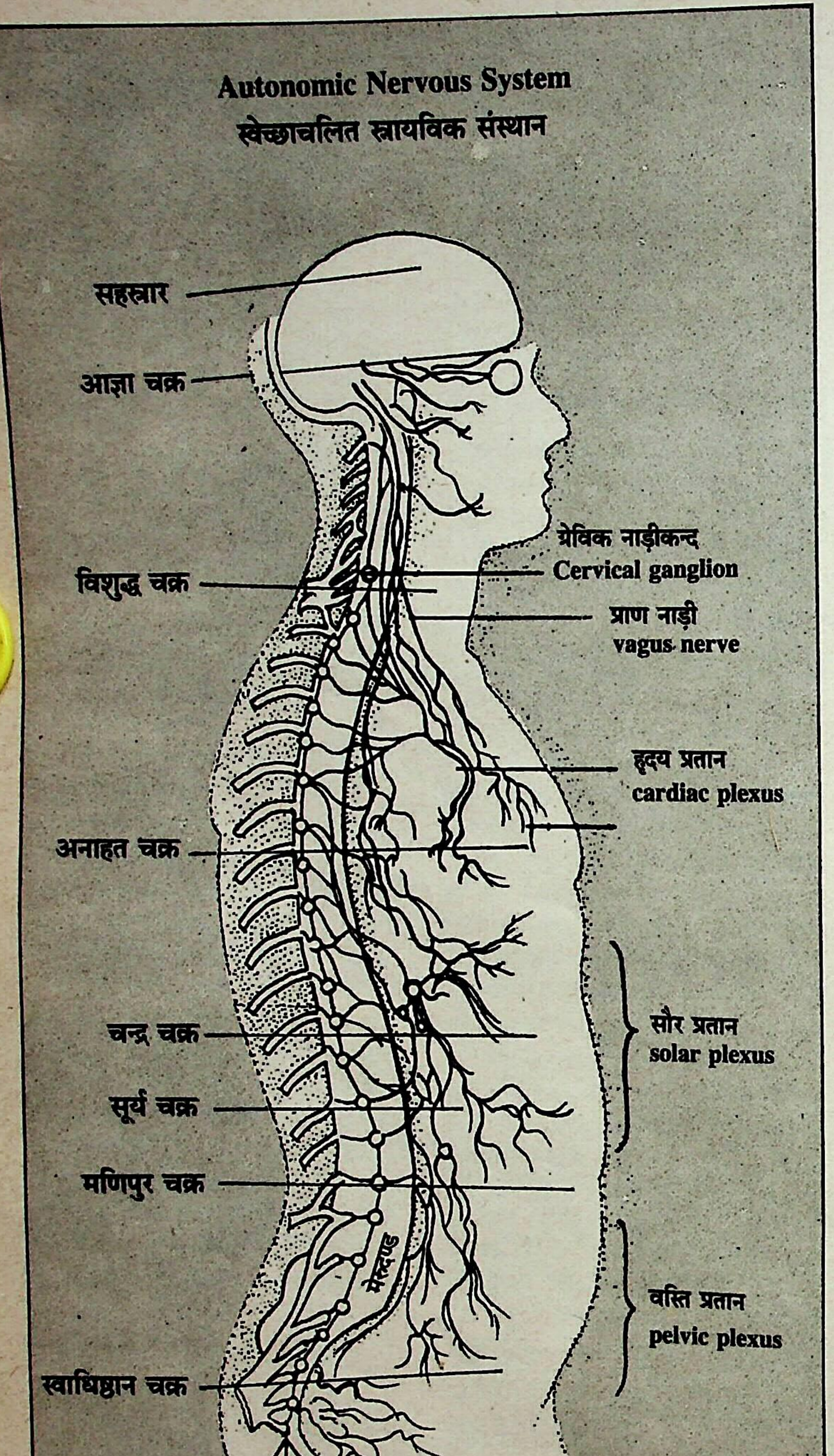
> अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
> तस्यां हिरण्मयः कोशः स्वर्गोज्योतिषावृतः।।
>
> -अथर्ववेद

अर्थात् यह शरीर आठ चक्र और नौ द्वारों वाली, देवों की अयोध्यानगरी है। इसमें ज्योति से व्याप्त (मन) सुवर्ण-मय हितकर और रमणीय उपादान से निर्मित स्वर्गरूप हृदयकोश है।

ये आठ चक्र क्या हैं? आठ चक्र हैं - (१) मूलाधार चक्र (२) स्वाधिष्ठान चक्र (३) मणिपुर चक्र (४) सूर्य चक्र () चन्द्र चक्र (६) अनाहत चक्र (७) विशुद्ध चक्र और (८) आज्ञा चक्र। ये चक्र शरीर में कहां-कहां माने गये हैं यह जानने के लिए पृष्ठ ५४ पर प्रस्तुत रेखा-चित्र देखें।

डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई ने गत अंक के लिए बातचीत करते समय कहा था कि वे इन आठ चक्रों के विषय में अगली बैठक में चर्चा करेंगी तो इस बार इण्टरव्यु शुरू करते हुए हमने उनसे कहा-

निरोगधाम- आदरणीया डॉ. (श्रीमती) घुई. पिछली बार की बैठक में सुषुम्ना, इला और पिंगला नाड़ियों के विषय में बातचीत करते हुए आपने यह कहा था कि अगली बैठक में आप अष्ट-चक्रों के विषय में बताएंगी। आत्मोन्नति के लिए की जाने वाली आध्यात्मिक-साधना में इन आठ चक्रों का बहुत भारी महत्व है। आमतौर पर सामान्यजन इन आठ चक्रों का नाम तक नहीं जानते तो इनके विषय में जानने का तो प्रश्न ही नहीं उठता। हम चाहते हैं कि आज आप इन आठ चक्रों के विषय पर ही चर्चा करें ताकि हमारे पाठक-पाठिका इस गम्भीर एवं महत्वपूर्ण विषय की जानकारी प्राप्त कर सकें।


Autonomic Nervous System
स्वेच्छाचलित स्नायविक संस्थान
सहस्त्रार
आज्ञा चक्र
विशुद्ध चक्र
ग्रैविक नाड़ीकन्द
Cervical ganglion
प्राण नाड़ी
vagus nerve
हृदय प्रतान
cardiac plexus
अनाहत चक्र
सौर प्रतान
solar plexus
चन्द्र चक्र
सूर्य चक्र
मणिपुर चक्र
मेरुदण्ड
वस्ति प्रतान
pelvic plexus
स्वाधिष्ठान चक्र
मूलाधार चक्र
इड़ा
सुषुम्ना
पिंगला

डॉ. (श्रीमती) घुई - शरीर
कोश के अन्तर्गत आठ ऐसे स्थल
ध्यान-योग के मार्ग पर चलने वाले
साधना के आधार सिद्ध होते हैं। अन्न
विषय में अपन पिछले अंकों में अन्य
साथ विस्तार से चर्चा कर चुके हैं।
ऋषियों ने ध्यान योग के माध्यम से गहन
किये और मानव के 'अन्नमय कोश' में
स्थलों का पता लगाया, जिन पर यदि
देकर साधना की जाए तो 'ध्यान योग
सरल बन जाता है। *यह साधना दृढ़*
साथ और हठ पूर्वक करनी पड़ती है
अर्वाचीन योग-पद्धति का नाम 'हठ
गया। वे आठ मर्मस्थल ही आठ चक्र
हैं जिनके नाम अभी आपने बताये ही हैं
इन आठों चक्रों का परिचय पाठकों
इसके बाद इनकी उपयोगिता और महत्ता
डालूंगी।

हमारे शरीर में जो मेरुदण्ड (V
Column) है इसके अन्दर सुषुम्ना नाड़ी
Cord) होती है यह मैं पिछली बार
बता चुकी हूं। इस सुषुम्ना नाड़ी में
स्थल ऐसे होते हैं जहां से ज्ञानवाहक एवं
करने वाली बहुत बारीक नस-नाड़ियां
पूरे शरीर को ज्ञान और गति देकर
गतिविधियों को संचालित एवं नियंत्रित
हैं। *इन विशिष्ट स्थलों को ही 'हठयो*
कहा गया है। इन स्थलों से जीवनी
विद्युत-तरंगें प्रवाहित होती रहती हैं जि
माध्यम से देखने पर ये विद्युत-तरंगें
में दिखाई देती हैं इसीलिए *हठ-योगि*
स्थलों को 'चक्र' कहा है। लेकिन इ
दर्शन करने मात्र से तब तक कोई लाभ
जब तक साधक इन चक्रों के स्थलों में
महाभूतों, पंच तन्मात्राओं और इन्द्रियों के
साक्षात एवं वास्तविक ज्ञान प्राप्त नहीं
साधक को यह ज्ञान प्राप्त करने की भर
करनी होती है।

अब यह चक्र-स्थल कहां-कहां
उनके नाम क्या-क्या हैं इसकी चर्चा
योगियों ने अपनी ध्यान-दृष्टि से यह
प्रत्येक चक्र का मूल यानी जड़-बुनियाद
का केन्द्र सुषुम्ना-नाड़ी में ही स्थित है।
माने गये हैं और इनके अलग-अलग
प्रकार माने गये हैं-

१. मूलाधार चक्र - शरीर में
अन्तिम भाग पुच्छास्थि के समीप मूलाधा
स्थल माना गया है। ध्यान की गहन
को देखा जा सकता है। यह चक्र कभी
रंग का दिखाई देता है जिसमें लाली
से झलकती दिखाई देती है फिर कभी

भाव से पीला सा और सात्विक गुण के प्रभाव से श्वेत सा दिखाई देता है। *यह चक्र 'पृथ्वी तत्व धान' है।* ध्यान करते समय साधक को एक दीप-खा की लौ की तरह या लाल, नीलीं, पीली ज्वालाएं दिखाई देती हैं। यह ज्योति कभी दिखती है भी लुप्त हो जाती है।

२. स्वाधिष्ठान चक्र - यह चक्र मूलाधार लगभग चार अंगुल ऊपर को- मूत्राशय, मलाशय गर्भाशय के मध्य में जो 'शुक्र कोश' नामक न्थि होती है उसमें प्रतीत होता है। शारीरिक क्षेत्र यह ग्रन्थि शुक्राशय (Seminal Vesicle) हलाती है। तामसिक गुण के प्रभाव से यह चक्र मिल सा, राजसिक गुण के प्रभाव से शुद्ध दूध सा और सात्विक गुण के प्रभाव से गंगा जल के मान निर्मल एवं पवित्र हो जाता है। *यह चक्र ल-तत्व प्रधान' है।* इस चक्र पर संयम करने ब्रह्मचर्य का साधन करने में सहायता मिलती है।

३- मणिपुर चक्र - इसे 'नाभि चक्र' भी हते हैं। यह नाभि प्रदेश में मेरुदण्ड के सामने ले भाग में स्थित रहता है। मनुष्य के शरीर का न्द्र नाभि है जहां पर अनेकानेक नाड़ियां आकर ड़ती हैं और अनेकानेक नाड़ियां यहां से निकल र सारे शरीर के अंग-प्रत्यंगों तक जाती हैं जिनसे ड़ियों का चक्र सा बन जाता है। *यह चक्र अग्नितत्व प्रधान' है।* यह देखने में सूर्य की रश्मियों सा होता है। गर्भस्थ शिशु को पोषक तत्व इसी न्द्र से मिलता है जिससे गर्भस्थ शिशु का शरीर ढ़ता है। इस केन्द्र के माध्यम से तो सम्पूर्ण शरीर-ज्ञान का दर्शन भी किया जा सकता है।

४- सूर्य चक्र - नाभि क्षेत्र से थोड़ा सा पर दाहिनी तरफ़ 'यकृत' में ही सूर्य-चक्र का ल माना गया है। समान-प्राण से इसका सम्बन्ध ता है। यह खाये पिये आहार को पचाने और ाने में सहायक रहता है। *यह चक्र 'अग्नि-तत्व धान' है।* इसका आकार सूर्य के बिम्ब की तरह टे आकार का होता है।

५- चन्द्र चक्र - यह चक्र भी नाभि के ड़ा सा ऊपर लेकिन बायीं ओर प्लीहा (तिल्ली) स्थित माना गया है। हमारे शरीर में पेंक्रियाज़ इन्सुलिन नामक रस निकलता है जो आमाशयिक तथा गाल-ब्लेडर से निकलने वाले पित्त रस साथ मिल कर भोजन का परिपाक करता है र शर्करा को सन्तुलित रखता है। इसका आकार रूप रंग चन्द्र की तरह होता है। *यह 'जल-तत्व ान' चक्र है।* यह अंग प्रत्यंगों को रस प्रदान उन्हें सौम्य रखता है।

६- अनाहत चक्र - यह चक्र छाती में, फेफड़ों के बीच में, एक मांस पिण्ड के अन्दर से खाली स्थान में माना गया है। अन्तःकरण सहित जीवात्मा का केन्द्रीय वास स्थान इस चक्र को ही माना गया है। *यह चक्र 'वायु-तत्व प्रधान' है।* शुरू में तो इसका रंग गुलाबी सा मालूम पड़ता है पर जब साधक उन्नति करता हुआ 'संकल्पमय' और 'निर्विकल्प समाधि' की स्थिति तक जा पहुंचता है तब साधक को इस चक्र में रंग बिरंगें अद्भुत मण्डल और आवरण दिखाई देने लगते हैं। इन अलग-अलग मण्डलों में साधक को सूक्ष्म प्राण, सूक्ष्म प्रकृति, सूक्ष्म अहंकार, सूक्ष्म चित्त और व्यापक ब्रह्म का दर्शन होता है। यहां आत्मा परमात्मा का दर्शन तो होता है पर विशुद्ध रूप में नहीं होता।

७- विशुद्ध चक्र - यह चक्र हृदय से ज़रा ऊपर कण्ठ क्षेत्र में, हंसली- अस्थि के मध्य में, थायराइड ग्रन्थि के पास स्वर-यन्त्र (Larynx) में स्थित माना गया है। इसे १६ दलीय कमल भी कहा जाता है। *यह चक्र 'वायु-तत्व प्रधान' है।* इसमें 'उदान प्राण' का वास होता है। स्वर और ध्वनि (नाद) तथा गान-विद्या के आधारभूत स्वर षडज, ऋषभ, गन्धार (सा, रे, ग) आदि सातों स्वर यहीं से प्रकट होते हैं। इस चक्र पर उचित अधिकार एवं संयम प्राप्त होने पर भूख प्यास की निवृत्ति, मन की स्थिरता और 'नाद-ब्रह्म' या 'शब्द ब्रह्म' की उपलब्धि होती है। इसी 'शब्द ब्रह्म' का गुणगान गुरु नानकदेवजी ने 'शबद' कह कर किया है।

८- आज्ञा चक्र - यह चक्र कपाल के अन्दर, दोनों भौहों के बीच में माना गया है जहां स्त्रियां बिन्दी एवं पुरुष तिलक लगाते हैं। शायद यह आज्ञा चक्र के प्रतीक- रूप में ही किया जाता है। इस स्थल पर भूरे रंग की और राई के समान मांस की दो ग्रन्थियां होती हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पण्डित और शल्य-शास्त्रवेत्ता यानी फ़िज़ीशियन और सर्जन लोग इसे व्यर्थ मानते हैं क्योंकि वे इसका आध्यात्मिक महत्व और उपयोग नहीं जानते किन्तु जब भी हम ध्यानमग्न होते हैं तब ये दोनों ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती हैं, जो एक तो 'ऋणात्मक' (Negative) और दूसरी 'धनात्मक' (Positive) विद्युतयुक्त होती है। इनके सक्रिय होने पर पारस्परिक संघर्ष से जो प्रकाश-किरणों की चिंगारियां उत्पन्न होती हैं वे ही आंखें बन्द करके आज्ञा चक्र पर ध्यान लगाने पर हमें दिखाई देती हैं। *यह चक्र 'महत्-तत्व प्रधान' है।* अभ्यास और सुदृढ़ संकल्प-शक्ति के बल पर इस चक्र का प्रयोग 'दिव्य दृष्टि' के रूप में किया जा सकता है। इसी चक्र को सिद्ध करके योगीजन योग-दृष्टा, दिव्य-दृष्टा और संसार के किसी भी स्थान को देखने की शक्ति रखने वाले दृष्टा बन जाते थे जो नेत्र बन्द कर आज्ञा-चक्र पर ध्यान लगा कर कहीं की भी कोई भी बात जान जाया करते थे।

प्रभु को पहचान

तनहा[1] न उसे अपने, दिले तंग[2] में पहचान।
हर बाग़ में हर दश्त[3] में, हर संग[4] में पहचान।
बे-रंग[5] में, बा-रंग[6] में, नै-रंग[7] में पहचान।
मंज़िल में, मुक़ामात[8] में, फरसंग[9] में पहचान।
रूम[10] में, औ हिन्द[11] में, और ज़ंग[12] में पहचान।
हर राह में, हर साथ में, हर संग में पहचान।
हर अज्म[13] इरादे में, हर आहंग[14] में पहचान।
हर आन में, हर बात में, हर ढंग में पहचान।
आशिक़ है तो दिलबर को, हर रंग में पहचान।

- नज़ीर अकबराबादी

शब्दार्थ- १- केवल। २- संकीर्ण हृदय। ३- जंगल। ४- पत्थर। ५- रंगहीन। ६- रंगीन। ७- अलग-अलग रंग। ८- यात्रा के पड़ाव। ९- लगभग छः मील के बराबर का माप। १०- रोम। ११- भारत। १२- अफ्रीका। १३- संकल्प। १४- ध्वनि।

इस तरह *'अष्टा चक्रा नवद्वारा'* पर आधारित चक्रों का विवरण इस 'आज्ञाचक्र' पर समाप्त हो जाता है। इन चक्रों का मूल स्थान सुषुम्ना नाड़ी में ही विद्यमान रहता है जो अति सूक्ष्म होता है लेकिन हमारे स्थूल शरीर के उन-उन स्थानों को ये चक्र अपनी ज्योति तथा शक्ति से प्रभावित करते रहते हैं जिनमें ज्ञान वाहक नाड़ियां चक्रों का प्रकाश तथा गति पहुंचाती रहती हैं।

इन चक्रों का, आध्यात्मिक क्षेत्र के साथ ही, भौतिक यानी सांसारिक क्षेत्र में क्या महत्व एवं उपयोग है इसे बड़े विस्तार से और सरल शैली में बताना ज़रूरी है लेकिन अब तक काफ़ी चर्चा हो चुकी है इसलिए चक्रों के विषय में विस्तृत विवरण आगामी बैठक में प्रस्तुत करना उचित होगा ताकि स्थानाभाव के कारण पूरा विवरण एक ही अंक में प्रस्तुत न कर पाने की स्थिति न बन सके। क्या राय है आपकी?

हमने कहा- आपका कहना ठीक है। इस अंक में आठों चक्रों का विवरण नहीं दिया जा सकेगा, अतः यही उचित रहेगा कि यह चर्चा आप अगली बैठक में ही शुरू करें ताकि अधूरा विवरण न देना पड़े। अगली बैठक में आप विस्तार से इस मुद्दे पर चर्चा करें कि हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा तथा आध्यात्मिक उन्नति करने में ये आठों चक्र किस तरह से सहायक हो सकते हैं।

इतना कह कर हमने अपना टेप-रिकार्डर बन्द किया और डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई को धन्यवाद देकर विदा हुए।

डॉ. (श्रीमती) घुई का पता
☐ **डॉ. घुईज़ नर्सिंग होम**
करबला रोड, भोपाल

विभिन्न रोगों की स्वमूत्र चिकित्सा

□ माणक चन्द मारू

स्वमूत्र चिकित्सा पद्धति प्राचीन काल से ही उपयोग में ली जाती रही है। आयुर्वेद में भी मनुष्य एवं पशुओं के मूत्र के गुण एवं उपयोग का विवरण पढ़ने को मिलता है। जिनको स्वमूत्र-चिकित्सा में रुचि हो वे इस स्तम्भ में प्रस्तुत विवरण से लाभ उठा सकते हैं। धारावाहिक रूप से स्वमूत्र चिकित्सा से सम्बन्धित विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं श्री माणकचन्दजी मारू, जो नगर के प्रतिष्ठित समाजसेवी हैं तथा स्वमूत्र चिकित्सा का दीर्घकालीन व्यावहारिक अनुभव रखते हैं। आप यह चिकित्सा-कार्य सेवा-भाव से निःशुल्क ही करते हैं।

निरोगधाम में प्रकाशित स्वमूत्र-चिकित्सा सम्बन्धी विवरण पढ़ कर चिकित्सा-परामर्श प्राप्त करने के लिए तथा इस पद्धति से सम्बन्धित कुछ जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त करने के लिए भेजे गये पत्र भारी मात्रा में मुझे मिलते हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों से मैं दो निवेदन करना चाहता हूं। पहला तो यह कि पत्र के साथ अपना नाम पता लिखा एक अन्तर्देशीय पत्र अवश्य भेजा करें अन्यथा पत्रोत्तर नहीं दिया जा सकेगा। दूसरा, यह कि पत्रोत्तर प्राप्त होने में यदि थोड़ा विलम्ब हो जाए तो प्रतीक्षा किया करें। डाक विभाग की अव्यवस्था के कारण पत्र के आने-जाने में भी समय लग जाता है, साथ ही पत्रों की संख्या बहुत ज्यादा हो जाने से उन्हें पढ़ने एवं पत्रोत्तर लिखने में भी समय लग जाता है अतः स्मरण-पत्र (Reminder) न भेजा करें।

इस बार मैं हृदयरोग, उदर रोग, उच्च रक्तचाप तथा डायबिटीज़ के लिए स्वमूत्र- चिकित्सा के उपयोग के विषय में परीक्षित एवं लाभप्रद प्रयोग प्रस्तुत कर रहा हूं।

हृदय रोग - हृदय के कमज़ोर होने, यथेष्ट गति से काम न करने, धड़कन तेज़ होने और दमा के कारण दबाव पड़ने से हृदय का दमा (Cardiac Asthma) होने, हृदय में पीड़ा होने, घबराहट होने तथा दिल बैठता सा अनुभव होने आदि लक्षणों पर स्वमूत्र-चिकित्सा से बहुत लाभ होता है।

ऐसे लक्षणों से या किसी भी एक लक्षण से ग्रस्त व्यक्ति को ५-६ दिन पुराने स्वमूत्र से प्रतिदिन १ घण्टा १० मिनिट तक शरीर के सभी अंग-प्रत्यंगों की मालिश करके कुनकुने गरम पानी से स्नान कर लेना चाहिए। किसी भी प्रकार के साबुन का प्रयोग न करें। भिन्न-भिन्न अंगों पर मालिश करने का समय-विभाग इस प्रकार है-

पैरों के तलुओं पर (५-५ मिनिट) १० मिनिट, दोनों पैरों पर (५-५ मिनिट) १० मिनिट, दोनों हाथों पर (६-६ मिनिट) १२ मिनिट, छाती पेट व नीचे पेडू पर १३ मिनिट, पीठ व कन्धों पर १२ मिनिट, सिर गले व चेहरे पर १३ मिनिट- कुल ७० मिनिट तक प्रतिदिन लगातार १५ दिन तक मालिश करके स्नान करने से इन व्याधियों से मुक्ति मिल जाती है। यह प्रयोग करते हुए खुजली चलना, जलन होना, चमड़ी का सुन्न होना आदि शिकायतें हो सकती हैं सो इनकी चिन्ता न करें। ये खुद बुखुद ठीक हो जाती हैं। मालिश करते हुए उचित एवं शास्त्रीय विधि-विधान के अनुसार प्रतिदिन सुबह, दोपहर एवं शाम को ताज़े स्वमूत्र का पान अवश्य करना चाहिए। हृदय रोग के रोगी को स्वमूत्र-चिकित्सा करते हुए उपवास नहीं करना चाहिए। सादा, सुपाच्य और हलका आहार लेना चाहिए।

उदर रोग - उदर रोगों में कोलाइटिस (आंत में सूजन एवं शूल होना), अलसर, अपच, संग्रहणी, आंतों की कमज़ोरी तथा एपेण्डिसाइटिस होना आदि प्रमुख व्याधियां हैं जिनसे अन्य कई बीमारियां उत्पन्न होती हैं। अनियमिततापूर्वक एवं अनुचित पदार्थों का आहार-विहार करने से ये व्याधियां उत्पन्न होती हैं।

कोलाइटिस होने पर पेट में भयंकर दर्द होता है, आतों में मल रुक कर सड़ता रहता है। इस व्याधि को दूर करने के लिए १५ दिन तक सुबह, दोपहर और शाम को स्वमूत्र पान करन रहता है। इसी प्रयोग से एपेण्डिसाइटिस होता है। अपच, संग्रहणी और आंतों क की शिकायत होने पर भूख कम ज्याद खाया हुआ आहार ठीक से पचे बिना म निकल जाता है, शौच बार-बार आता पेट ठीक से साफ़ नहीं होता। शौच के में मरोड़ उठती है। इन व्याधियों को दू लिए पहले ३ दिन उपवास रख कर पान करना चाहिए। फिर फलों का रस ३ दिन तक आहार न लेकर, स्वमूत्र का में तीन बार करना चाहिए। शेष ९ दिन हलका सुपाच्य आहार लेते हुए दिन मे स्वमूत्र-पान करने पर ये शिकायतें दूर हो पेट के अलसर के रोगी को दिन में तीन पान करते हुए आठ दिन तक, ८ दिन से पेट पर मालिश करनी होगी। इसके खाली शीशी रख लें। प्रतिदिन १-१ स्वमूत्र लेते रहें। शीशी पर नम्बर या दि का लेबल लगा दें। आठ दिन बाद क्रम शीशी का मूत्र लेकर मालिश करें।

उच्चरक्तचाप व मधुमेह - व्याधियां भी आजकल के फैशन के बढ़ती जा रही हैं। मानसिक तनाव और दौर्बल्य, आलसी एवं विलासी जीवन त प्रकार की चिन्ताएं इन व्याधियों को मुख्य कारण हैं।

उचित विधि से दिन में तीन बार का पान करने से ये दोनों व्याधियां न हैं। उचित विधि का पूरा विवरण मैं नि जनवरी ९१ (वसन्त ऋतु अंक) में दे पढ़ लें। (***जिनके पास यह अंक न हो का M.O. या बैंक ड्राफ्ट निरोगधाम भेज कर यह जनवरी ९१ अंक डाक सकते हैं- सम्पादक***) स्वमूत्र चिकित्सा किसी भी साबुन का प्रयोग न करें।

पत्र-व्यवहा
□ गां
प्रिंस यशवन्त

अस्थिर मन

इरादे बांधता हूं सोचता हूं तोड़ दे
कहीं ऐसा न हो जाए, कहीं ऐसा न हो
- हफ़ीज़ जा

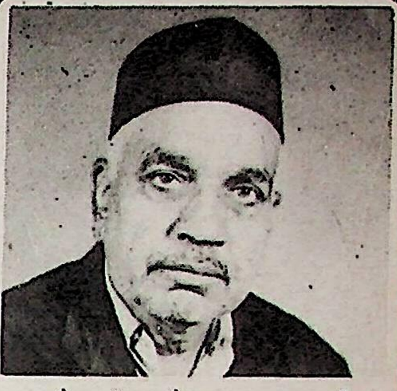
किस तरह जवानी में चलूं राह पे¹ न
ये उम्र ही ऐसी है कि सुझाई नहीं
- आग़ा शायर क

शब्दार्थ - १- सच्चरित्रता की राह पर। २-

बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक

परीक्षित घरेलू नुस्खा

☐ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा
(खुड़ासिया)



वैद्य. पं. कन्हैयालाल रा. शर्मा

इस शीतकालीन विशेषांक के लिए, वयोवृद्ध वैद्य पं. कन्हैयालालजी शर्मा ने, हमारे विशेष अनुरोध पर एक ऐसा उत्तम योग लिख कर दिया है जो स्त्री-पुरुषों के लिए और खासतौर पर प्रौढ़ आयु के स्त्री-पुरुषों के लिए बहुत ही गुणकारी और उपयोगी सिद्ध हुआ है। अपने ५० वर्षीय चिकित्सा-काल में शर्माजी ने इस योग को अनेक दम्पत्तियों को सेवन कराया है और बहुत अच्छे परिणाम मिले हैं। इस बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक नुस्खे के साथ ही दो अन्य अनुभूत नुस्खे भी उन्होंने दिये हैं। सभी नुस्खे अति उत्तम हैं।

निरोगधाम के पाठक-पाठिकाओं के जो पत्र मिलते रहे हैं उनमें यौन-रोगों की चिकित्सा ने वाले पत्रों की संख्या सबसे ज्यादा रही है। वस्था के कारण, मैं पत्रोत्तर लिखने में समर्थ हूं इसलिए पाठक-पाठिकाओं को पत्रोत्तर नहीं ाता इसके लिए क्षमा प्रार्थी हूं। मुझे फोन पर ादकजी ने कहा कि इस बार कोई-ऐसा अनुभूत श्रेष्ठ प्रयोग लिख कर दूं कि जो स्त्री-पुरुष दोनों के सेवन योग्य हो क्योंकि यह शीतकालीन अंक -नारी विशेषांक' के रूप में प्रकाशित किया जा है। मैंने सम्पादकजी के इस सुझाव को तुरन्त कार कर लिया क्योंकि इस तरह सभी पाठक-काओं के पत्रों का उत्तर दिया जा सकता था। इस अंक के लिए दो प्रयोग लिख रखे थे, के साथ एक और नुस्खा लिख कर प्रस्तुत रहा हूं।

यह बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक योग मैं कितने पुरुषों को सेवन करा चुका हूं यह बताना मुश्किल योंकि ५० वर्षों में कितने रोगियों का इलाज किया कोई हिसाब किताब मैंने रखा ही नहीं। चिकित्सा ा मेरे लिए मात्र व्यवसाय नहीं, सेवा धर्म ही ज्यादा और सेवा का हिसाब-किताब क्या रखना? सिर्फ़ कह सकता हूं कि जिसने भी इस नुस्खे को मत रूप से, उचित पथ्य-अपथ्य का पालन करते सेवन किया उसने मुक्तकण्ठ से इसकी प्रशंसा की ह नुस्खा नवयुवा, पूर्णयुवा एवं प्रौढ़ आयु वालों ाए सेवन योग्य है। विशेषकर ४५ वर्ष की आयु ाद तो स्त्री-पुरुषों को इसे अवश्य ही सेवन करना ए। लीजिए, तीनों नुस्खे प्रस्तुत हैं-

बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक योग

सामग्री – असगन्ध, शतावर, कालेतिल, आमलकी रसायन, गोखरु, भांगरे (भृंगराज) की पत्तियां- सब समान मात्रा में। घी और शहद आवश्यकता के अनुसार। छोटी इलायची, लौंग, दालचीनी और दूध।

विधि – काले तिलों को तवे पर सेक कर उतार लें। आमलकी रसायन को छोड़ कर बाक़ी असगन्ध, शतावर और भांगरे की पत्तियों को अलग-अलग खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण करके मेदा की महीन चलनी से छान लें। जो मोटा अंश निकले उसे एक बार और कूट पीस कर छान लें। और महीन चूर्ण में मिला लें। मोटा-मोटा अंश फेंक दें। काले तिलों को कूट पीस कर बारीक करके छान लें। सभी छः पदार्थों को तौल कर समान मात्रा में लेकर मिला लें और २-३ बार चलनी से इसे छान लें ताकि सभी छः पदार्थ परस्पर मिल कर एक जान हो जाएं। इस मिश्रण को शीशी में भर कर रख लें। इसे सुबह शाम ५-५ ग्राम (१-१ चाय-चम्मच) यानी प्रतिदिन १० ग्राम लेना है। ६० दिन तक सेवन करने के लिए ६०० ग्राम मिश्रण होना चाहिए इसलिए कूट पीसने के बाद सभी छः चीज़ों का वज़न १००-१०० ग्राम होना चाहिए।

सेवन विधि और लाभ – एक चम्मच चूर्ण को थोड़े से घी में मिला कर चटनी जैसी कर लें। अब घी से तीन गुनी मात्रा में शहद लेकर इसमें मिला लें। सबको अंगुली से अच्छी तरह मिला कर चटनी (अवलेह) की तरह चाट कर खा लें। इसे सुबह शौचादि नित्य कर्मों से निवृत्त होकर खाली पेट ही लेना है। इसे चाट कर कुल्ला न करें, न कुछ खाएं पिएं सिर्फ़ थूक निगल-निगल कर मुंह साफ़ होने दें। आधा घण्टा बीत जाने पर एक गिलास मीठे कुनकुने दूध में, २ छोटी इलायची के दाने, २ लौंग और एक छोटा सा टुकड़ा दालचीनी का, तीनों को पीस कर डाल लें और घूंट-घूंट करके धीरे-धीरे यह दूध पी लें। ***इसके १ या २ घण्टे बाद ही भोजन करें।*** यही प्रयोग शाम को भी, भोजन के एक घण्टा बाद इसी विधि से करें। और आधा घण्टा बाद छोटी इलायची के दाने, लौंग और दालचीनी वाला एक गिलास मीठा दूध घूंट-घूंट करके पिएं। ***यह प्रयोग निरन्तर २-३ माह तक सेवन करना चाहिए।***

इस योग के प्रयोग से शरीर सबल, सुडौल और पुष्ट होता है। ४५ वर्ष की आयु से बड़े स्त्री-पुरुष अपने शरीर में युवा काल जैसी चुस्ती-फुर्ती और शक्ति का प्रत्यक्ष अनुभव करते हैं। यौन-शक्ति और क्षमता में इतनी वृद्धि हो जाती है कि प्रौढ़ावस्था में भी युवावस्था जैसी शक्ति एवं सामर्थ्य उपलब्ध हो जाती है। शरीर की थकावट, शिथिलता, उत्साह-हीनता, कमज़ोरी आदि सब शिकायतें दूर हो जाती हैं। ***गृहस्थ स्त्री-पुरुषों के लिए तो यह नुस्खा एक वरदान की भांति लाभकारी है।*** इसके सेवन से शरीर की सभी इन्द्रियां पुष्ट और सक्रिय बनी रहती हैं, शरीर ओजपूर्ण और चेहरा तेजपूर्ण रहता है तथा मन में उमंग बनी रहती है। ***बहुत सरल, सस्ता और घरेलू उपाय है जिसे ग़रीब-अमीर सभी प्रयोग (Afford) कर सकते हैं।***

पथ्य-अपथ्य – इस योग का प्रयोग करते हुए २-३ बातों का ख्याल रखना बहुत ज़रूरी है। आहार सुपाच्य और तेज़मिर्च मिसालों से रहित होना चाहिए। भारी, गरिष्ठ, ज्यादा चिकनाई वाले तथा तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थों का तथा इमली व अमचूर की खटाई का सेवन न करें। क़ब्ज़ बिल्कुल

मौसम का रोग - ज़ुकाम

□ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा

हमारे अनेक पाठकों ने पत्र भेज कर सुझाव दिया है कि सर्दी-ज़ुकाम का अकसीर घरेलू इलाज प्रकाशित करें। पाठकों के आदेश का पालन करने के लिए हमने पं. कन्हैयालालजी शर्मा से विशेष अनुरोध कर उनसे यह अनुभूत विवरण प्राप्त किया और यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

दूषित और धूल भरे वातावरण, दूषित वायु, भीड़-भाड़, विषाक्त धुआं, मिलावटी खाद्य-पदार्थों का सेवन, किसी प्रकार का संक्रमण (Infection), अतिशीत का प्रभाव, देर रात का जागरण, तेज़ ठण्डी हवा, पंखे या कूलर की हवा का अति सेवन, अति शीतल वातावरण और हवा सहते हुए सोना, शरीर की रोगप्रतिरोधक शक्ति में कमी होना, शरीर में कफ दोष का अति संचय आदि कारणों से सर्दी-ज़ुकाम नामक व्याधि उत्पन्न होती है। यह व्याधि शीतकाल में और दो ऋतुओं के सन्धिकाल में विशेष रूप से होती है। गले में खराश और दर्द होना, बार-बार छींकें आना, सिर भारी होना, नाक में जलन होना, नाक भरी रहना या नाक से पानी टपकना, मुंह का स्वाद खराब होना आदि इस व्याधि के मुख्य लक्षण हैं। व्याधि के बढ़ने पर हाथ पैरों में पीड़ा, बेचैनी व कमज़ोरी होना, क़ब्ज़ व भूख में कमी, पहले हरारत होना फिर हलका बुखार होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। इस व्याधि की अनुभूत घरेलू चिकित्सा प्रस्तुत है।

चिकित्सा - रोग के लक्षण प्रकट होते ही रात को सोने से पहले १ कप पानी उबाल कर, उबलते समय इसमें ३ पिसी काली मिर्च और ज़रा सा काला नमक डाल कर उतार लें। थोड़ा ठण्डा करके जब कुनकुना गरम रहे तब पी लें और ओढ़ कर सो जाएं। इससे पसीना आएगा और कष्ट कम होगा। यह उपाय एक ही दिन करें। दूसरे दिन रात को सोते समय ११ पत्ती तुलसी, ७ काली मिर्च पीस कर १ कप पानी में उबालें। ज़रा सा काला नमक पिसा हुआ और अदरक की छोटी गांठ कूट कर डाल दें और अच्छा उबालें। २-३ बार उबाल ले कर उतार लें। इसमें थोड़ा सा गुड़ डाल कर घोल लें और कुनकुना गरम रहे तब पी लें। ***इसके बाद ठण्डा पानी न पिएं।*** तीसरे दिन यही नुस्खा सुबह शाम पीकर घण्टे-आध घण्टे के लिए ओढ़ कर लेट जाएं। पसीना आएगा और ज़ुकाम कम हो जाएगा। यह नुस्खा बहुत गुणकारी है। ३-४ दिन प्रयोग करने पर ज़ुकाम जड़ से चला जाता है। ***ज़ुकाम को रोकने, दबाने या जल्दी ठीक करने के उपाय नहीं करना चाहिए क्योंकि इसके दूरगामी परिणाम अच्छे नहीं होते।*** धीरे-धीरे ज़ुकाम को जड़ से उखाड़ देना ही अच्छा होता है।

अन्य उपाय व परहेज़ - ज़ुकाम होने पर शीतल, खट्टे, बासे और भारी पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। तले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। क़ब्ज़ नहीं होने देना चाहिए और ***उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी पीना चाहिए।*** रूमाल पर नीलगिरी का तैल (यूक्लेप्टिस आइल) की बूंदें छिड़क कर बार-बार सूंघना चाहिए। यह तैल न मिले तो १ चम्मच अजवायन एक पतले साफ़ सफेद कपड़े में रख कर गोल पोटली बना कर धागे से बांध लें। इस पोटली को थोड़ी देर हथेली पर रगड़ कर सूंघें। तेज़ मालूम दे तो पोटली को ज़रा दूर से सूंघें, बार-बार रगड़ें और सूंघें। इससे बन्द नाक खुल जाती है और तकलीफ़ कम होती है। गले को सेकें व ठण्डी हवा से बचाएं। छाती भी सेकें तो और लाभ होगा। बच्चों को शक्कर की धूनी देने से लाभ होता है। बड़ों को हल्दी या अजवायन की धूनी लेना चाहिए। भाड़ में सिके गरम चने और गुड़ खाने से लाभ होता है पर ***इसके बाद घण्टे भर तक पानी नहीं पीना चाहिए।***

न होने दें, सुबह शाम दोनों वक्त शौच के लिए अवश्य जाएं ताकि दोनों वक्त पेट साफ़ होता रहे। तीसरी और सबसे महत्वपूर्ण बात है कि ***किसी भी कार्य में अति ज़रा भी न करें ताकि जो शक्ति और सामर्थ्य इस योग के प्रयोग से उपलब्ध हो उसका दुरुपयोग न हो।*** सरल, सन्तुलित और सामान्य ढंग का जीवन जिएं। मन से प्रसन्न रहें और सदा मुस्कराते रहें। ***इस उपाय से भी शरीर में चुस्ती फुर्ती और शक्ति बनी रहती है।*** दुःखी, चिन्तित और तनावग्रस्त रहने से अच्छा खासा शरीर भी ढीला, कमज़ोर और पस्त हो जाता है।

मन्दाग्नि एवं मलावरोध

पौष्टिक आहार, बलवीर्यवर्द्धक एवं पौष्टिक नुस्खों के सेवन से ऐसा भी होता है कि पाचक अग्नि मन्द होने लगे, क़ब्ज़ रहने लगे, शरीर में अनावश्यक चर्बी चढ़ने से मोटापन बढ़ने लगे और शरीर में भारीपन एवं सुस्ती आने लगे। ऐसी स्थिति न बन सके और यदि बन चुकी हो तो मिट सके इसके लिए निम्नलिखित प्रयोग रात को करना चाहिए।

सामग्री - छोटी वाली काली और ठोस हरड़ (बाल हरड़) एक भाग तथा सौंफ दो भाग मात्रा में।

विधि - छोटी हरड़ को कूट कर लें और सौंफ को तवे पर सेक दोनों को अलग-अलग कूट पीस लें। चूर्ण जितनी मात्रा में हो उससे दुगुनी का चूर्ण लें और दोनों को मिला कर की चलनी से २-३ बार छान कर शीशी में

सेवन विधि और लाभ - पौष्टिक योग को सेवन करने के एक चूर्ण को १ या २ चम्मच मात्रा में या (कोठे) की क्षमता के अनुसार मात्रा में के साथ फांक लेना चाहिए। फांक असुविधा हो तो पानी में घोल कर पी लें। इस योग को लगातार जितने चाहें उतने दिनों तक लेते रह सकते हैं सेवन करते रहने पर कोई हानि नहीं दिनों-दिन लाभ ही होता जाता है। क़ब्ज़ ***के लिए यह योग बहुत ही उपयोगी जुलाब न होते हुए भी यह क़ब्ज़ का है।*** इस प्रयोग से पेट का भारीपन एवं की दुर्गन्धयुक्त अधोवायु, अफारा, मन्दा गैस, अनावश्यक मोटापा आदि शिकायतें हैं और शरीर में चुस्ती-फुर्ती, हलका-फुलकापन बना रहता है।

हलका जुलाब

यदि जुलाब लेना आवश्यक हो ही जुलाब न लेकर हलका एवं सामान्य लेकर पेट साफ़ कर लेना चाहिए और फिर योग सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। लगातार लम्बे समय तक जुलाब लेना आदी (Addicted) बनाने वाला काम है। जुलाब का एक प्रयोग प्रस्तुत हैं।

सामग्री - ठण्डल रहित सनाय ग्राम, सौंफ भुनी हुई १०० ग्राम, शक्कर हुआ बूरा २०० ग्राम।

विधि - सौंफ को तवे पर भून लें और सनाय के पत्तों को भी पीस थोड़ा मोटा पीसना है ताकि चूर्ण बारीक मोटा रहे। तीनों पदार्थों को मिला कर लें।

सेवन विधि और लाभ - सोते समय १-२ चम्मच या अपनी के अनुसार मात्रा में गरम जल के साथ चाहिए। ***इसे ज़रूरत होने तक लेकर चाहिए और फ़िर कभी ज़रूरत पड़े तो कर लेना चाहिए।*** चूर्ण मोटा रखें तो करेगा। यह हलके जुलाबों में उत्तम जुलाब है।

□ गायत्री

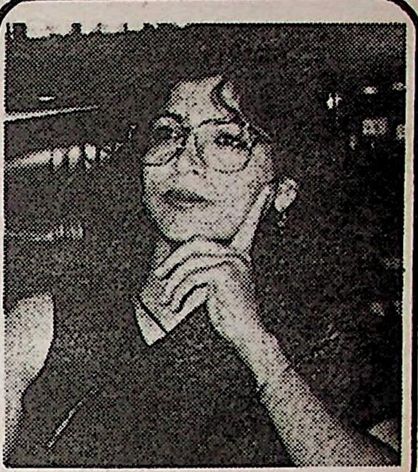
१/४ चन्द्रभागा

मेरे द्वारा अनुभूत योग

नर-नारियों के लिए उपयोगी

सफल सिद्ध चिकित्सा

□ डॉ. (श्रीमती) साधना
से एक भेंट वार्ता


डॉ. (श्रीमती) साधना

चिकित्सा कार्य करते हुए चिकित्सक को नये-नये अनुभव हुआ करते हैं जिनसे उनके ज्ञान की वृद्धि होती रहती है। यूं तो चिकित्सक से ही चिकित्सा कराना उचित और निरापद होता है फिर भी घरेलू रूप से यदि कुछ उपाय या इलाज के प्रयत्न निरापद ढंग से किये जा सकें तो इसमें कोई हर्ज़ नहीं बल्कि इससे समय, श्रम और धन की बचत ही होती है। इस स्तम्भ के माध्यम से हम २-३ चिकित्सकों के अनुभूत और लाभप्रद घरेलू नुसखे एवं चिकित्सा का विवरण इस विचार से प्रकाशित किया करते हैं कि आम पाठक-पाठिकाओं के अलावा चिकित्सकगण भी, चिकित्सकों के अनुभूत नुस्खों का प्रयोग कर रोगियों को स्वास्थ्य लाभ दे सकें।

इस बार हमने डॉ. (श्रीमती) साधना को ोन द्वारा पहले से ही सूचित कर दिया था कि ागामी शीतकालीन अंक *'नर-नारी विशेषांक'* के प में प्रस्तुत किया जाएगा इसलिए इस बार के ण्टरव्यु की तैयारी इस विषय के अनुरूप ही कर रखें। हमने इण्टरव्यु के कुछ मुद्दे उनको बता र नोट्स तैयार कर लेने को कह दिया था लिहाज़ा ब हम उनके यहां पहुंचे तो वे इण्टरव्यु देने के ए पूरी तैयारी के साथ तैयार मिलीं। औपचारिक ातचीत के बाद इण्टरव्यु शुरू हुआ।

निरोगधाम - जैसा कि हमने फोन से आपको चित किया था, यह शीतकालीन अंक 'नर-नारी शेषांक' के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है ताकि शेषरूप से नर और नारी वर्ग की कुछ समस्याओं ा उचित निराकरण प्रस्तुत करने की कोशिश कर कें। इन समस्याओं में कुछ समस्याएं तो पुरुष और ी की निजी यानी व्यक्तिगत होती हैं और कुछ समस्याएं रस्परिक भी होती हैं जिनका सम्बन्ध पति-पत्नी के प में नर और नारी दोनों से ही रहता है। कुछ मुद्दे ने फोन पर आपको बताये थे ताकि आप उनके षय में पहले से पेपर-वर्क तैयार कर लें ताकि हमारे श्नों का तुरन्त और युक्तियुक्त उत्तर दे सकें। क्या आपने मुद्दों पर तैयारी कर ली है?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी-हां, कर ली बल्कि उसके अलावा और भी तैयारी मैंने अपनी फ़ से की है ताकि इस *'नर-नारी विशेषांक'* के ए अच्छी से अच्छी चिकित्सा का विवरण दे सकूं और यह *'नर-नारी विशेषांक'* उतना ही अच्छा बन सके जितना निरोगधाम का अक्टूबर ८८ वाला *'यौन रोग निवारण अंक'* बन सका है।

निरोगधाम - बहुत खूब! हमारे तीन प्रश्न, तीन वर्गों से सम्बन्धित हैं। पहले वर्ग में उदर-विकारों से ग्रस्त स्त्री-पुरुषों की चिकित्सा, दूसरे वर्ग में पुरुष रोगों की और तीसरे वर्ग में नारी-रोगों की चिकित्सा आप से पूछेंगे। इस तरह इस चर्चा को हम काफ़ी व्यापक मुद्दों से सम्बन्धित करते हुए, अच्छी मात्रा में उपयोगी चिकित्सा विवरण प्रस्तुत कर सकेंगे। हम समझते हैं कि यह व्यवस्था आप भी पसन्द करेंगी।

डॉ. (श्रीमती) साधना- जी हां, बिल्कुल ठीक है। आपकी व्यवस्था और सम्पादन-कला बहुत ही अच्छी है। आप जो ठीक समझेंगे वह निश्चित ही ठीक होगा, इसमें शक की ज़रा सी भी गुंजाइश नहीं हो सकती। यह मेरा पक्का विश्वास है जो मैं एक डॉक्टर की हैसियत से नहीं बल्कि निरोगधाम की पुरानी पाठिका और प्रशंसिका की हैसियत से कह रही हूं क्योंकि मेरा आपका परिचय तो दो साल ही पुराना है पर यह पत्रिका तो मैं पिछले कई सालों से न सिर्फ़ पढ़ती आ रही हूं बल्कि सभी अंक सम्हाल कर रखती भी आ रही हूं। और ऐसा सिर्फ़ मैं ही नहीं कर रही हूं देश के लाखों परिवार इस पत्रिका का एक-एक अंक सहेज कर रख रहे हैं, इसको बड़े शौक़ से पढ़ रहे हैं, इससे लाभ उठा रहे हैं जिनकी जानकारी मुझे उन अनेक पत्रों से मिलती रही है जो मुझे इन दो वर्षों में मिलते रहे हैं। ***मेरे ये शब्द आप इण्टरव्यु से हटा न दीजिएगा जैसा कि आप पहले भी कर चुके हैं।*** अगर मैं पत्रिका के प्रति एक पाठिका की हैसियत से अपने विचार प्रकट करती हूं तो आपको इण्टरव्यु से ऐसे विचारों को हटाना नहीं चाहिए। ***इस बार न हटाइएगा, प्लीज़।***

होमियोपैथिक दवा सेवन करने के नियम

होमियोपैथिक दवा लेने के आधा घण्टा पहले और दवा लेने के आधा घण्टा बाद तक कुछ भी खाना या पीना नहीं चाहिए। दवा लेते समय मुंह बिल्कुल साफ़ होना चाहिए। एक दवा से, दूसरी दवा लेने के बीच, एक घण्टे का फ़ासला रखना चाहिए। अर्क (Tincture) यानी तरल रूप में दवा लेना हो तो ठण्डे पानी में डाल कर पी लेना चाहिए। दवा लेते समय पेट खाली होना चाहिए। ३ या ३० शक्ति की दवा दिन में २ या ३ बार या चिकित्सक के निर्देशानुसार लेना चाहिए। २०० शक्ति की खुराक सप्ताह में एक बार तथा 1M शक्ति की दवा माह में एक बार लेना चाहिए और उस दिन फिर अन्य कोई दवा नहीं लेना चाहिए। इस विषय में प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त करने के लिए डॉ. सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार की लिखी पुस्तक 'होमियोपैथिक का क ख ग' पढ़नी चाहिए। यह पुस्तक बाज़ार में होमियोपैथिक दवा की दूकान पर मिलती है।

- सम्पादक

अति वर्जित क्यों?

नीति में कहा है अति हर चीज़ की बुरी होती है। ज़रा गहरे में सोचें तो सिर्फ़ बुराई की अति ही बुरी नहीं होती बल्कि अच्छाई की अति भी बुरी होती है। नमक का ज्यादा होना ही बुरा नहीं होता बल्कि शक्कर का ज्यादा होना भी बुरा होता है क्योंकि ज्यादा मिठास से भी स्वाद में तीखा कड़वापन आ जाता है। इसे आप यूं समझें कि सितार के तार यदि ज्यादा कस दिये जाएं तो बेसुरे हो जाएंगे और टूट भी सकते हैं अतः इनको कसने में अति नहीं की जा सकती। यदि बहुत ढीले रखे जाएं तो यह विपरीत दिशा में अति हो जाएगी और तार बेसुरी आवाज़ भी न दे सकेंगे गोया न तार कसने में अति की जाए, न ढीला रखने में अति की जाए और मध्यम व सम्यक अवस्था में तार कसे जाएं तो ही सुरीली ध्वनि उत्पन्न होती है। गुणी कलाकार सितार के सब तार नियमानुसार अलग-अलग स्वरों पर कसता है और सितार बजाता है। जीवन के सितार पर भी यही बात लागू होती है कि किसी भी तरह की अति न की जाए।

निरोगधाम - अच्छा! अच्छा! नहीं हटाएंगे और एक-एक शब्द ज्यों का त्यों प्रस्तुत कर देंगे। अब तो खुश!

डॉ. (श्रीमती) साधना- जी, बहुत-बहुत धन्यवाद!

निरोगधाम - अच्छा तो अब इण्टरव्यु शुरू करें। हमारा पहला प्रश्न है उदर-विकार एवं पाचन-क्रिया के विषय में। आजकल ग़लत खान-पान और दिनचर्या के कारण उदर-विकारों से ग्रस्त स्त्री-पुरुषों की संख्या बेतहाशा बढ़ती जा रही है। हम चाहते हैं कि विभिन्न उदर विकारों के लिए आप कुछ ऐसी होमियोपैथिक दवाएं बताएं जो आपके अनुभव में बहुत गुणकारी सिद्ध हुई हों और परिवार के लोग आसानी से उनका उपयोग कर लाभ उठा सकें।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, ज़रूर। मैं ऐसी ही कुछ दवाओं के विषय में आपको बताती हूं जिनको लक्षणों के अनुसार और विकार के अनुसार चुन करके सेवन किया जा सकता है। मैं सबसे पहले अग्निमांद्य की दवाएं बताती हूं क्योंकि जठराग्नि के मन्द हो जाने से ही कई उदर-विकार उत्पन्न होते हैं।

अग्निमांद्य Dyspepsia

अग्निमांद्य यानी जठराग्नि कमज़ोर हो जाने पर प्रमुख लक्षण होते है भूख न लगना, भोजन से अरुचि होना, पेट भरा-भरा सा लगना। इसे अजीर्ण, बदहज़मी और अंग्रेज़ी में डिस्पेप्सिया कहते हैं। अग्निमांद्य होने पर गैस ट्रबल होना, क़ब्ज़ होना, पेट फूलना और भारी रहना, तबीअत में गिरावट, स्वभाव में चिड़चिड़ाहट और मन में खिन्नता रहना आदि अनेक विकार उत्पन्न हो जाते हैं। इन व्याधियों की चिकित्सा के लिए लक्षणों के अनुसार दवा चुन कर सेवन करना, बहुत फ़ायदेमन्द सिद्ध होता है। मैं कुछ दवाइयों का परिचय प्रस्तुत करती हूं।

कार्बो वेज - उदर विकारों का ख्याल आते ही जिस दवा का नाम सबसे पहले याद आता है वह है कार्बो वेज (Corbo V.)। पाचनशक्ति बहुत कमज़ोर हो जाए, खाना देर से हज़म होता हो और पूरी तरह से पच न पाने के कारण सड़ने लगता हो जिससे गैस बनती हो, पेट फूल जाता हो, डकार आने या अधोवायु निकलने पर राहत मालूम देती हो, खट्टी डकारें आती हों या खाली डकारें आएं, गैस ऊपर की तरह चढ़ती हो जिसका दबाव ऊपर छाती की तरफ़ पड़ता हो के आधा-एक घण्टे बाद ही कष्ट होने *लक्षण कार्बो वेज दवा के हैं।* ऐसे कार्बो वेज ३ शक्ति की ६-७ गोली मुंह में डाल कर चूसना चाहिए। यदि प्रभाव न हो तो ३० शक्ति का प्रयोग करना

ऐण्टिम क्रूड - अग्निमांद्य प्रमुख लक्षण जीभ पर सफ़ेद दूध जैसी चढ़ी होना पाया जाए तो इसकी श्रेष्ठ दवा क्रूड (Antim Crud)। गर्मी के दिनों विकार होने पर दस्त भी लग जाते हैं। कार्बो वेज के ही समान हैं। बदहज़मी जीभ पर दूध जैसी सफ़ेद मैली परत ऐण्टिम क्रूड ३ या ६ शक्ति की ६-७ गो शाम चूसना चाहिए।

नक्स वॉमिका - नक्स उदर-विकारों की अच्छी गुणकारी दवा लक्षणों से विपरीत कुछ लक्षणों पर उपयोगी रहती है। पल्सेटिला के विषय में बताउंगी। खाना खाने के घण्टे-दो तकलीफ़ हो, पेट ऐसा भारी लगने लगे पत्थर पेट में रखा हो, पेट फूलना, पेट सी मालूम देना, गैस का दबाव बढ़ने में भारीपन या दर्द होने लगे, रोगी वाला, ठण्डी प्रकृति का, चिड़चिड़े एवं क्रो वाला हो। रोगी अचार चटनी तले पदार्थ खाना पसन्द करता है और दे भी लेता है। *यह सब इस दवा के हैं।* बहुत मद्यपान करने, बहुत भोग बहुत ज्यादा खाने, आलसी जीवन गरिष्ठ पदार्थों के सेवन में अति करने पाचनशक्ति कमज़ोर हो गई हो उनके वॉमिका (Nux V.) की ३० शक्ति गोलियां सुबह शाम सेवन करना बहुत होता है।

पल्सेटिला - नक्स वॉमिका और पल्स का ज़िक्र न हो यह हो ही क्योंकि उदर विकारों की इन दोनों के कुछ लक्षण समान हैं तो कुछ भी हैं। *वैसे प्यास बिल्कुल न लगना प्रमुख लक्षण है।* नक्सवॉमिका से लक्षण हैं भोजन के घण्टा-दो घण्टा बाद होना, पेट में बोझ सा लगना, जलन उठने पर बिना कुछ खाये पिये भी पेट और भारी लगना जैसे पेट में भारी नक्स से विपरीत पल्सेटिला के लक्षण पतला न होना बल्कि मोटा होना, (गरम-तासीर) वाला होना, शान्त और का होना, अधीरता के कारण बात -देना, चटपटे तले पदार्थ एवं घी से बने

क्या आपको अपने नगर में होम्योपैथिक बायोकेमिक दवाएं नहीं मिलती?
यदि नहीं, तो-

समस्त होम्योपैथिक-बायोकेमिक दवाइयों एवं पुस्तकों को घर बैठे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें और हमारे निर्देशानुसार पूरा मूल्य एडवांस भेजकर दवाएं या पुस्तकें डाक पारसल से प्राप्त कर लें।

पूछताछ के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें।
साथ में एक रु. का टिकिट लगा, नाम, पता लिखा लिफाफा अवश्य भेजें।

सी. एस. होम्यो फार्मेसी
१२, जेलरोड, इन्दौर
फोन: २११२०

म नहीं कर पाना। नक्स का रोगी गरम हवा न्द करता है ठण्डी हवा नहीं जबकि पल्स का ी ठण्डी हवा पसन्द करता है, गरम हवा पसन्द करता। इन लक्षणों को ध्यान में रख कर जीर्ण के रोगी को दवा का चुनाव करना चाहिए। सेटिला (Pulsatilla) की ३० शक्ति की ६-७ लियां मुंह में रख कर सुबह-शाम चूस लेना हिए।

अम्लता (Acidity)

पेट में अम्लता ज्यादा बढ़ जाए तो पाचन-क्रिया गड़ जाती है जिससे भोजन ठीक से पचने की अपेक्षा ने लगता है और पेट व गले में जलन होती है, गले खट्टा, तीखा व चरपरा पानी डकार के साथ आता छाती में जलन का अनुभव होता है, खट्टी व तीखी रें आती हैं यह सब अम्लता (Acidity) के मुख्य क्षण होते हैं। इसमें अपच के साथ-साथ क़ब्ज़ या होने की शिकायत बनी रहती है। उलटी हो तो ड़वी और गरम होती है।

अरजेण्ट्म नाइट्रिकम – डकारें आएं और थ में पेट दर्द भी हो, मीठा खाने में रुचि हो पर ठा खाने से कष्ट बढ़े, डकार आने से आराम लूम दे, जी मतली करे, गैस बढ़े, पेट में जलन तो अरजेण्टम नाइट्रिकम (Argentum itricum) की ३० शक्ति की ६-७ गोली मुंह डाल कर चूसना चाहिए। खाने के बाद जी ली करे, गले में कड़वा खट्टा पानी डकार के थ आए, रोगी शीस प्रकृति का हो, *तो संवामिका ३० शक्ति में लेना चाहिए।* यदि र में खाये हुए अन्न का स्वाद आए, कड़वे ट्टे डकार आएं, रोगी उप्ड प्रकृति का हो प्यास लगे, मुंह सूखा रहे *तो पल्सेटिला ३० शक्ति में ना चाहिए।*

ब्रायोनिया- खाने के बाद कड़वी और ट्टी डकारें आएं, पेट में भारीपन हो, डकार में ये हुए पदार्थ की गन्ध या स्वाद हो, अधिक स, मुंह व होंठ सूखना, सुबह मतली आना गरम ज़ खाने से कष्ट बढ़े, खाना खाते ही तबीअत ड़े, हिलने डुलने से कष्ट बढ़े, ठण्ड या ठण्डी से आराम हो, इन लक्षणों पर अम्लता के रोगी ब्रायोनिया (Brayonia) ३० शक्ति की ६-७ ी सुबह-शाम चूस लेना चाहिए।

चायना - अम्लता के रोगी को ऐसा अनुभव कि पूरा पेट हवा से भरा हुआ है, डकार आने हलकापन और राहत का अनुभव हो, डकारें ट्टी व बदबूदार हों या खाली डकारें ही आती मुंह का स्वाद कड़वा रहे, मुंह में कड़वा पानी ता हो, ऐसा लगे कि खाना छाती पर ही अड़ा है, छाती में जलन होती हो तो चायना hina) ३० शक्ति में ६-७ गोली सुबह शाम ना चाहिए।

दुःख की जड़

भोगों को भोगना ही दुःख पैदा करने वाला कारण नहीं होता क्योंकि दुनिया के भोग होते ही भोगने के लिए हैं। दरअसल भोगों से दुःख तब पैदा होता है जब एक तो भोग में अति की जाए और दूसरे भोगों का चिन्तन भी किया जाया करे। इन्द्रियों के विषयों का चिन्तन करते रहना ही सारी गड़बड़ की जड़ है। नाना प्रकार के भोगों का चिन्तन करने वाली बुद्धि चंचल रहती है और किसी एक विषय पर स्थिर नहीं हो पाती। विषयों में आसक्त और अस्थिर बुद्धि भोगों का चिन्तन करती है जिससे कामनाएं जागृत होती हैं। कामनाओं की पूर्ति न हो तो क्लेश उत्पन्न होता है और बाधा व विलम्ब होने पर क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध से विवेक नष्ट होता है और अविवेक से स्मृति का नाश होता है। स्मृति नष्ट होने से बुद्धि नष्ट होती है जिससे कल्याण का क्षय होता है। इन सबकी जड़ है विषय भोग का चिन्तन करना अतः भोग को भोगने के बाद इसका चिन्तन (खयाल) कदापि नहीं करना चाहिए।

क़ब्ज़ (Constipation)

खाने में अनियमितता, जल्दी-जल्दी और ठीक से चबा-चबा कर न खाने, भारी तले हुए और मांसाहारी पदार्थों का सेवन करने, पाचनशक्ति कमज़ोर होने आदि कारणों से अधिकांश स्त्री-पुरुष क़ब्ज़ के शिकार बने रहते हैं। क़ब्ज़ होने से कई और रोग भी उत्पन्न हुआ करते हैं, शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता जिससे शरीर में सुस्ती व कमज़ोरी आती है। अक्सर लोग शाम को शौच के लिए जाने के आदी नहीं होते इससे मल रात भर पेट में पड़ा-पड़ा सड़ता है और गैस पैदा करता है जिससे वात रोग उत्पन्न होते हैं। स्वस्थ रहने के लिए क़ब्ज़ का न होना पहली शर्त है।

हाइड्रेस्टिस – अगर रोगी सिर्फ़ क़ब्ज़ का ही रोगी हो तो हाइड्रेस्टिस बहुत अक्सीर दवा है। पेट खाली सा लगे, मीठा मीठा हलका सा दर्द हो और क़ब्ज़ होने के सिवाय अन्य कोई लक्षण न हो तो हाइड्रेस्टिस (Hydrastis) के मूल अर्क (मदर टिंचर) की १-२ बूंद २ चम्मच पानी में घोल कर सुबह खाली पेट लगातार कई दिन तक लेते रहने से क़ब्ज़ दूर हो जाता है।

नक्स वॉमिका – जो लोग बैठक का काम ज्यादा करते हैं; बार-बार शौच के लिए जाते हैं पर पेट ठीक से साफ़ नहीं होता, हर बार थोड़ी-थोड़ी टट्टी आये और शौच के बाद भी हाजत बनी रहे तो नक्सवामिका की २०० शक्ति में एक खुराक रात को सोने से एक़ घण्टे पहले ६-७ गोली चूस कर लेना चाहिए। इसे सुबह नहीं लेना चाहिए और २०० शक्ति से कम शक्ति में नहीं लेना चाहिए क्योंकि कम शक्ति में यह दवा क़ब्ज़ पर पूरा असर नहीं कर पाती। दस्त के बाद पेट में हलकी सी मरोड़ होना भी इसका एक लक्षण है।

एलूमिना – कुछ रोगियों को टट्टी की हाजत ही नहीं होती और वे २ या ३ दिन तक हाजत का अनुभव नहीं करते। शौच के लिए बैठते हैं तब बहुत ज़ोर लगाना पड़ता है तब बड़ी मुश्किल से सूखी, काली तथा बकरी की मेंगनी जैसी गोलियों की शक्ल में टट्टी होती है, आलू खाने से कष्ट बढ़ जाता है, मलाशय की पेशियां इतनी शिथिल हो जाती हैं कि स्वयं मल को बाहर नहीं फेंक पातीं यहां तक कि पतले मल को निकालने के लिए भी ज़ोर लगाना पड़ता है, पेशाव करने में ज़ोर लगाना पड़ता है, पीठ में दर्द हो और रीढ़ में जलन सी मालूम दे तो इन लक्षणों पर एलुमिना (Alumina) की ३० शक्ति में ६-७ गोली सुबह शाम २-३ दिन लेकर देखना चाहिए। यदि पूरा लाभ न दिखे तो दिन में एक बार २०० शक्ति की ६-७ गोली ३-४ दिन तक लेना चाहिए। *लाभ होने पर किसी भी दवा का सेवन बन्द कर देना चाहिए।*

मैग्नेशिया म्यूर – यह दवा शिशुओं के लिए उपयोगी है। खास कर दांत-दाढ़ निकलते समय बच्चा थोड़ी-थोड़ी और सूखी टट्टी करे, क़ब्ज़ रहता हो, बच्चा कमज़ोर हो तब मैग्नेशिया म्यूर (Magnesia Mur.) ३० शक्ति की २ गोली बच्चे के मुंह में रख देना चाहिए। जिन बच्चों का लिवर कमज़ोर हो, दूध न पचता हो और क़ब्ज़ बना रहता हो *उनके लिए यह दवा विशेष कर उपयोगी है।* यह दवा बड़ी आयु के लोगों के लिए भी तब उपयोगी रहती है जब वे लिवर की कमज़ोरी के पुराने मरीज़ हों, मेंगनी की तरह टुकड़े-टुकड़े हो कर मल निकलता हो, ५-६ दिन में अक्सर सिर दर्द करता हो, ज़ोर लगाने पर ही मल निकलता हो, मल खुश्क हो और टूट-टूट कर गिरता हो। ऐसे लक्षणों पर उन्हें इस दवा को ३० शक्ति में ५-६ गोलियां सुबह शाम चूसना चाहिए।

अतिसार (Diarrhea)

उदर विकार में जहां अपच के कारण क़ब्ज़ हो जाने से शौच नहीं आता, वहीं अपच के कारण अतिसार होने से बार-बार शौच आता है जिसे दस्त लगना कहते हैं। दस्त लगने से शरीर में बहुत कमज़ोरी आ जाती है और कभी-कभी निर्जलन (Dehydration) की स्थिति बन जाती है यानी शरीर में पानी की कमी हो जाती है बार-बार थोड़ा-थोड़ा मल निकलता है फिर भी पेट

चंचल बुद्धि

जो व्यक्ति इस शरीर को और शरीर द्वारा भोगे जाने वाले सुख-भोगों को तथा सांसारिक विषयों और ऐश्वर्य को ही सब कुछ मानते हैं और इस जन्म से मृत्यु होने तक ही जीवन है मृत्यु के बाद कुछ नहीं, ऐसा विश्वास रखते हैं उनकी बुद्धि चंचल रहती है क्योंकि संसार में नाना प्रकार के अनेकानेक रूपों में व्यक्त (प्रकट) होने वाली प्रकृति की शोभा, आकर्षण और विषयों को भोगने की लालसा में लीन मनुष्य कभी तृप्त नहीं हो पाता और एक के बाद दूसरे भोग को भोगने की कामना करता रहता है। संसार के रूप, रस और भोग कभी समाप्त नहीं हो पाते बल्कि यह जीवन ही समाप्त हो जाता है। चूंकि प्रकृति के रूप और रस इन्द्रियों के विषय होते हैं और इन्द्रियां विषय भोग से थक जाती हैं इसलिए उन्हें शीघ्र ही एक रस, नीरस और दूसरा रस, आकर्षक लगने लगता है। शरीर की इन्द्रियां तो थक जाती हैं पर मन की लालसा नहीं थकती और एक विषय से उचाट होकर दूसरे विषय पर लग जाती है, इससे विषयासक्त व्यक्ति की बुद्धि चंचल बनी रहती है।

साफ़ और हलका नहीं लगता तथा बार-बार शौच की हाजत होती रहती है।

चायना - यदि दस्तों से कमज़ोरी बढ़ गई हो, अपचा भोजन का अंश दस्तों में निकलता हो और दस्त पतले, पीले और बिना दर्द के होते हों तो चायना (China) ३० शक्ति में ६-७ गोली चूस लेना चाहिए। *ऐसे लक्षणों में चायना अतिसार की सर्वोत्तम दवा है।*

मैग्नेशिया कार्ब - यह शिशुओं के लिए उत्तम दवा है। दूध पीता बच्चा हरे पीले और झागदार दस्त बार-बार करे, मल से और शरीर से खट्टी दुर्गन्ध आए, दस्त में अपचा दूध निकले तो मैग्नेशिया कार्ब (Magnesia Carb.) ३० शक्ति की २-३ गोली बच्चे के मुंह में सुबह शाम रख देना चाहिए। होमियोपैथिक गोलियां मीठी होती हैं और आसानी से घुल जाती हैं।

कोलोसिन्थ - बार-बार दस्त
हो, दस्त करते समय नाभि के आसपास
हो, पेट दबाने से आराम मालूम दे, तो ऐसे
में कोलोसिन्थ (Colocynthis) ३०
६-७ गोली चूस लेना चाहिए। दर्द के
का दोहरा हो जाना और पेट दबाने
मिलना इस दवा का मुख्य लक्षण है।

यह था कुछ दवाओं का
आजकल आमतौर से पाये जाने वाले
के लिए उपयोगी और लाभप्रद सिद्ध
ख्याल से इतना विवरण काफ़ी रहेगा।
तो और भी बहुत सी हैं।

निरोगधाम - जी हां, व्याधियों का
और हम एक ही अंक में सभी व्याधियों
प्रस्तुत कर नहीं सकते फिर भी चूंकि
विशेष रूप से 'नर-नारी विशेषांक' के
किया जा रहा है इसलिए आप पुरुष-रोगों
के विषय में महत्वपूर्ण एवं विशेष
विवरण प्रस्तुत करें।

डॉ. (श्रीमती) साधना- पुरुष रोगों
में, पिछले अंकों के लिए इण्टरव्यु देते
औषधियों का विवरण बता ही चुकी
नये पाठकों के लिए या जिन पुराने पाठ
पुराने अंक न हों उनके लिए मैं पुरुष-

पेट फूलना या कब्ज होना या पेचिस का बार-बार होना, ये सब रोग की भयंकरता की निशानी है।

आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार मरोड़, बार-बार पेचिस का होना या कब्ज छाती में जलन, खट्टी डकारें आना और शौच के समय कांखना, भूख न लगना, नींद का न आना, यह सब जीर्ण आंव (संग्रहणी) एमीबियासिस रोग के लक्षण है। शौच के बाद गुदा प्रक्षालन के पश्चात् भी इस रोग के कीटाणु हाथ पर बने रहते है, पानी की अशुद्धता से भी यह रोग फैलता है। विशेषतः यह रोग गर्मी एवं वर्षा में तीव्र वेग से होता है। इसकी चिकित्सा समय पर न कराने से यकृत विकृत होकर शरीर या तो सूख जाता है, या स्थूल हो जाता है। संग्रहणी एवं गठ़ियावात व बवासीर आदि रोग जड़ पकड़ लेते है। अतएव रोग से हमेशा के लिए छुटकारा पाने हेतु शोध की हुई आयुर्वेदिक औषधि, **आम दोषान्तक** का प्रयोग कर शरीर को निरोग बनाईये।

सूचना : कुल चालीस दिन के कोर्स के लिए 400 ग्राम का मूल्य 104 रुपये एवं पार्सल खर्च 19 रुपये, कुल 123 रुपये एवं 120 दिन के कोर्स के लिए 3 बॉटल का (डाक खर्च सहित) कुल 340 रुपये की अग्रिम राशि हमारे कार्यालय को भेजने के बाद रजिस्टर्ड डाक द्वारा आमदोषान्तक आपके पास भिजवाने का प्रावधान है।

नोट : यदि आपको कब्ज़ रहता है तो सप्ताह में दो बार जे.पी. आराम चूर्ण का प्रयोग करना अनिवार्य है। आप आमदोषान्तक 400 ग्राम के साथ जे.पी. आराम चूर्ण वुलवाते हैं, तो कुल रकम 155.00 रु. होंगे।

अधिकृत विक्रेता : भोपाल : जमना मेडिकल स्टोर्स, टीन शेड, बस स्टाप, होशंगाबाद : हरी एण्ड ब्रदर्स, नेहरू चौक, इटारसी : वतरा मेडिकल स्टोर्स, बैतूल : कान्तीलाल एण्ड ब्रदर्स, नागपुर : बघा आयुर्वेदिक एजेन्सी, महल रोड़, किले के सामने, गोंदिया : चन्दुलाल धरमचन्द अग्रवाल, आड़ें रोड़ राजनांदगांव : गणेश मेडिकल स्टोर, दुर्ग : गुलाबचंद बजाज, सदर बाजार, भिलाई : भारत मेडिकल स्टोर सेक्टर 6, मार्केट, रायपुर : महेश मेडिकोज़, सदर बाज़ार, धमतरी : हरी मेडिकल स्टोर, सिहावा रोड़ जगदलपुर : रज्जुलाल कोमलचन्द जैन, बिलासपुर : कमला औषधालय, गोल बाज़ार सतना : मे. भोलाप्रसाद अग्रवाल, पन्नीलाल चौक, छिन्दवाड़ा : मे. पहाड़े एण्ड सन्स, गोल बाज़ार, जबलपुर : मे. लाला रामस्वरूप एण्ड सन्स, श्री आयुर्वेदिक स्टोर्स, अन्धर देव, दमोह : शर्मा स्टोर्स सागर : अरहन्त मेडिकोज़, जवाहर गंज, रीवा : शंकर आयुर्वेद भवन, त्रेंकट रोड़, इन्दौर : आयुर्वेदिक औषधालय, 446, जवाहर मार्ग, ग्वालियर : मोहन मेडिकोज़, मोर बाज़ार, जयपुर : मे. सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर, किशन पोल बाज़ार, अजमेर, सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर, बड़ा डाक खाना.

निर्माता :
जमना फार्मास्युटिकल्स
निर्माण शाला एवं कार्यालय : 48-बी., सी.-सेक्टर, मण्डीदीप. जिला : रायसेन, (म.प्र.)-462 046. दूरभाष : 2378.

ArtLine

ाओं की चर्चा फिर से करती हूं। बाद में स्त्री ों की दवाएं बताउंगी। पुरुष रोगों में उपदंश, ज़ाक आदि गुप्त रोगों की चिकित्सा का विवरण बहुत लम्बा हो जाएगा इसलिए सिर्फ़ उन दो धियों की ही चिकित्सा बताना उचित होगा जो ज कल सर्वाधिक रूप से होती पाई जा रही हैं। दो व्याधियां हैं स्वप्नदोष होना और शीघ्रपतन ा। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इन दोनों व्याधियों व्याधि ही नहीं मानता बल्कि स्वाभाविक काम नता है लेकिन *जो पुरुष इन व्याधियों से ग्रस्त वे ही जानते हैं कि ऐसा होना स्वाभाविक है या व्याधि है।* बहरहाल मैं इन दोनों व्याधियों को करने वाली दवाइयों का विवरण प्रस्तुत करती हूं।

स्वप्नदोष (Night Emissions)

किसी युवक या प्रौढ़ पुरुष को सोते हुए, कामुक देखने पर या क़ब्ज़ होने के कारण वीर्यपात हो ा 'स्वप्नदोष' होना कहलाता है। यह व्याधि स्त्रियों नहीं होती और उन पुरुषों को भी नहीं होती जिनका ाग़ और पेट विकाररहित रहता है, साफ़ रहता है। लोग कामुक चिन्तन करते रहते हैं और कामुक ावरण मे रहते हैं, वे रात को सोते हुए भी ऐसे ही देखते हैं जिससे उनके यौनांग उत्तेजित होकर सक्रिय जाते हैं और वीर्यपात हो जाता है। इस व्याधि को करने का प्राथमिक और सर्वश्रेष्ठ उपाय है कामुकता त्याग कर देना। आपने भी निरोगधाम के 'यौन निवारण अंक' (अक्टूबर ८८) में यौन रोगों के य में विस्तार से बहुत ही अच्छा और उपयोगी रण प्रस्तुत किया है और एक जगह लिखा है कि म यानी सेक्स बुरा नहीं होता बल्कि कामुकता यानी ुअलिटी बुरी होती है। यह कामुकता न सिर्फ़ ोष ही, बल्कि अन्य यौन-रोगों को भी उत्पन्न करने ी एक मात्र जड़ है। इस व्याधि को नष्ट करने में थूजा, एसिड फॉस और कैलेडियम आदि औषधियों रामबाण की तरह प्रभावशाली पाया है।

थूजा – इस दवा का यही लक्षण है कि हुए वीर्यपात हो जाना, यानी *स्वप्नदोष होना ही दवा का चुनाव करने के लिए पर्याप्त है।* (Thuja) के मूल अर्क (मदर टिंचर) की बूंद सुबह खाली पेट १ चम्मच पानी में घोल पी लेना चाहिए और ५ बूंद सोने से एक घण्टे े इसी तरह ले लेना चाहिए। *इसका सेवन दोष का कोई भी रोगी कर सकता है।*

एसिडफॉस – स्वप्नदोष के ऐसे रोगी जो मैथुन करते रहे हों और इसके फलस्वरूप यौनांग अत्यन्त शिथिल हो गये हों, स्वप्नदोष या अन्य कारण से वीर्यपात होने पर अत्यन्त ज़ोरी का अनुभव होता हो, टांगें शिथिल हो हों, मन में खिन्नता बनी रहती हो, जननांग ुल बेजान सा हो जाता हो तो एसिड फॉस osphoric Acid) १८ शक्ति की ५-६ गोली शाम चूसना चाहिए। यदि १८ शक्ति में दवा ले तो ३० शक्ति की ले लें।

स्थित प्रज्ञ

जिसकी बुद्धि सदा स्थिर रहती है उसे स्थित-प्रज्ञ कहते हैं। जिसका आत्मबल बढ़ा हुआ और आत्मा निर्मल होती है, जो राग और द्वेष से मुक्त रह कर इन्द्रियों द्वारा विषयों को भोगता हुआ भी इनमें लिप्त और आसक्त नहीं रहता वह भोग के प्रसाद को प्राप्त करता हुआ भी दुःखों से बचा हुआ रहता है। ऐसा प्रसाद-युक्त और प्रसन्न-चित्त मनुष्य स्थित-प्रज्ञ यानी स्थिर-बुद्धि वाला होता है। बुद्धि को चंचलता से बचाने का उपाय यह है कि जब इन्द्रियों के किसी भोग का अवसर उपस्थित हो तब उसका भोग तो कर लिया जाए पर बाद में भोग के विषय का चिन्तन न किया जाए। चिन्तन करते रहने से दुःख, क्लेश, क्रोध, अविवेक आदि उत्पन्न होते हैं और शक्ति का क्षय होता है। सुदृढ़ आत्मबल से काम लेकर विवेकपूर्वक इन्द्रियों व मन को वश में रखे और विषयों के चिन्तन से दूर रहे तो बुद्धि विषयों से रहित रहने से स्थिर और निर्मल बनी रह सकती है। मन के साथ विषयासक्त होने पर इन्द्रियां, बुद्धि को उसी प्रकार हर लेती हैं जैसे वेगयुक्त वायु बादलों को उड़ा ले जाता है।

कैलेडियम – यह दवा जननांगों पर विशेष प्रभाव करती है। रोगी को बिना कामुक स्वप्न देखे ही स्वप्नदोष हो जाना इस दवा का मुख्य लक्षण है। अति मैथुन और वीर्यनाश करने के कारण उत्पन्न नपुंसकता और यौनशक्ति की क्षीणता के कारण अनचाहे व अनजाने ही वीर्यपात होने की यह अच्छी दवा है। सोते हुए कामोत्तेजना होना, पर जागते ही कामोत्तेजना समाप्त हो जाना भी इस दवा का एक लक्षण है। सोते हुए बिना उत्तेजना के भी वीर्यपात हो जाता है। ऐसी स्थिति के रोगी को कैलेडियम (Caladium) ६ या ३० शक्ति की ६-७ गोलियां सुबह शाम चूसना चाहिए। *इस दवा के सेवन से धूम्रपान करने की आदत से छुटकारा पाया जा सकता है* क्योंकि इस दवा के सेवन से धूम्रपान से और धुएं से अरुचि हो जाती है।

डायोस्कोरिया – स्वप्नदोष दूर करने के लिए यह भी एक अच्छी दवा है। बिना कामोत्तेजना के ही स्वप्नदोष होना, एक ही रात में एक से अधिक बार स्वप्नदोष होना और सुबह उठने पर बहुत कमज़ोरी मालूम देना इस दवा का मुख्य लक्षण है। इसके मूल अर्क (मदर टिंचर) की ५-६ बूंद १-२ चम्मच पानी में घोल कर सुबह शाम लेना चाहिए। थूजा मदर टिंचर लेने के एक घण्टे बाद डायोस्कोरिया (Dioscoria) का सेवन करना और भी अधिक लाभकारी रहता है।

स्टैफिसैग्रिया – जो हस्तमैथुन करने का लम्बे समय तक आदी रहा हो, सदा अश्लील विचार करता रहता हो, चेहरा पिचका हुआ, आंखें धंसी हुई, शरीर से कमज़ोर, पीठ कमर में दर्द, झेंपने का स्वभाव रखने वाला हो, मानसिक रूप से निराश और चिन्तित रहता हो, ऐसा व्यक्ति स्वप्नदोष का रोगी हो तो उसे स्टेफ़िसैग्रिया (Staphisagria) ३० शक्ति की ५-६ गोलियां सुबह शाम चूसना चाहिए।

शीघ्रपतन

सहवास क्रिया के दौरान शीघ्र ही वीर्यपात हो जाने को शीघ्रपतन होना कहते हैं पर यह निश्चित नियम नहीं है कि वीर्यपात होने में कितना समय लगना चाहिए क्योंकि अलग-अलग पुरुषों की स्थिति, इस मामले में, कई कारणों से अलग-अलग होती है फिर भी इतना तो माना ही जा सकता है कि स्त्री-पुरुष जब सहवास रत हों यानी यौन-क्रिया कर रहे हों तब तुलनात्मक रूप से पुरुष का वीर्यपात तब तक नहीं होना चाहिए जब तक स्त्री चरमोत्कर्ष (Orgasm) को उपलब्ध न हो जाए। जो पुरुष, नवयुवा अवस्था के प्रारम्भ से ही, कुसंगति के कारण ग़लत ढंग से यौनक्रीड़ाओं में संलग्न होकर वीर्यनाश करने लगते हैं और अप्राकृतिक तरीक़ों से यौन-क्रीड़ाओं के आदी हो जाते हैं वे ही युवा होने के बाद विवाहित जीवन में इस व्याधि से पीड़ित हुआ करते हैं क्योंकि अस्वाभाविक कार्यों को करते-करते वे इतनी अस्वाभाविक मनोवृत्ति वाले हो चुके होते हैं कि स्वाभाविक स्थिति उनको रास ही नहीं आती। यही कारण है कि हस्तमैथुन करने का अभ्यस्त व्यक्ति शीघ्रपतन का रोगी हो जाता है क्योंकि हस्तमैथुन करने वाले की मनोवृत्ति जल्दबाज़ी करने की, उतावलेपन की और तुरत-फुरत कामोत्तेजना की चरम सीमा अर्थात् स्खलन की स्थिति को प्राप्त करने की बन जाती है और स्त्री सहवास के समय यही मनोवृत्ति उसे शीघ्रपतन की स्थिति में पहुंचा देती है।

आजकल के तथाकथित प्रगतिशील एवं आधुनिक रहन-सहन एवं आचार-विचार के प्रभाव से युवक-युवतियों में कामुकता की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। पत्रिकाओं एवं उपन्यासों में काल्पनिक कहानियों एवं कथानकों के माध्यम से कामोत्तेजक, भड़कीली, रसीली और किसी हद तक अश्लील पाठ्य-सामग्री प्रस्तुत की जा रही है जिसे पढ़ने से बिलावजह कामुकता के भाव पाठक-पाठिकाओं के दिलोदिमाग़ में उत्पन्न होते हैं। शौक़ीन, मनचले और रसिया स्वभाव के युवक-युवतियां बार-बार ऐसा साहित्य पढ़ते हैं, फिल्में देखते हैं और कामोत्तेजना से ग्रस्त होते रहते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि या तो वे शारीरिक रूप से

कठिन कार्य नहीं

बुद्धि को स्थिर रखना, विवेक से काम लेकर अपनी इन्द्रियों को वश में रख उचित व हितकारी आचार-विचार और आहार-विहार कर स्वस्थ और निरोग रहना बहुत कठिन मालूम पड़ता है पर दरअसल उतना कठिन है नहीं। कठिन इसलिए मालूम पड़ता है कि आमतौर से ऐसी धारणा पहले से ही बना ली जाती है। एक बार मन में जैसी धारणा बना ली जाए वैसा ही हमारा आचरण भी हो जाता है। यदि हम सुदृढ़ संकल्प के साथ प्रयास करते रहें तो थोड़े ही समय के अभ्यास से हमें इस कार्य में सफलता मिलने लगती है और जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जाता है वैसे वैसे सब सरल होता जाता है। मुख्य बात है हमारे चाहने की और कोशिश करने की। अभ्यास करने वाले नट और सरकस के खिलाड़ी कैसे-कैसे अद्भुत करतब करते हैं कि देखने वाले चकित रह जाते हैं। हम चाहें तो आज से ही अभ्यास शुरू कर सकते हैं और विवेक व धैर्य से काम लेकर निरन्तर प्रयास करते रहें तो धीरे-धीरे सफल भी हो सकते हैं कहा भी है- करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।

काम-क्रीड़ा करने में प्रवृत्त हो जाते हैं या जो ऐसा नहीं कर पाते वे ग़लत तरीक़ों से कामोत्तेजना को शान्त करने के उपाय करने लगते हैं और जो इतना कुछ नहीं कर पाते वे खयाली पुलाव पकाया करते हैं यानी मन के लड्डू खाया करते हैं। वही मसल होती है कि खाया-पिया कुछ नहीं, गिलास फोड़ा- दो रुपये। सेक्स के मामले में यह बात बहुत महत्वपूर्ण है कि शारीरिक रूप से यौन-क्रीड़ा करने से ज्यादा मानसिक रूप से यौन-चिन्तन करना अधिक हानिकारक और खतरनाक़ होता है क्योंकि मानसिक चिन्तन करना ही कामुकता होती है और कामुकता का कोई ओर-छोर या अन्त नहीं होता।

ऐसी परिस्थितियों के शिकार होकर यौन-दौर्बल्य एवं व्याधियों से ग्रस्त होने वाले युवाओं के लिए मैं कुछ परीक्षित एवं गुणकारी सिद्ध होने वाली दवाओं का विवरण प्रस्तुत करती हूं। मेरे अनुभव में तीन दवाएं बहुत ही कारगर सिद्ध हुई हैं तो पहले उन्हीं की चर्चा करती हूं।

एग्नस कैस्टस - कुसंगति में पड़ कर नवयुवक एवं नवयुवतियां विभिन्न तौर-तरीक़ों एवं साधनों से यौन-क्रीड़ाएं करने लगते हैं और धीरे-धीरे उनका शौक़ तो बढ़ता जाता है पर शक्ति और क्षमता घटती जाती है। ***आय से खर्च ज्यादा होगा और फ़िज़ूलखर्ची की जाएगी तो बड़े से बड़ा खजाना भी खाली हो जाएगा।*** जिन युवकों ने अपनी यौनशक्ति की फ़िज़ूलखर्ची की होगी उनको, विशेषकर हस्त मैथुन करने के आदी युवकों को विवाह के बाद यौनांग की शिथिलता, पर्याप्त उत्तेजना एवं कठोरता का न होना, यौनशक्ति एवं क्षमता में कमी और झटपट वीर्यपात हो जाना अर्थात् शीघ्रपतन हो जाना आदि व्याधियां दबोच लेती हैं। ***जवानी में ही बुढ़ापे जैसा लगना और कामेच्छा ही खत्म हो जाना इसका मुख्य लक्षण है।*** ऐसे दुःखी, निराश और चिन्तित युवक अज्ञानवश कुछ तो भी उपाय एवं इलाज किया करते हैं या ***'शादी से पहले या शादी के बाद'*** इलाज करने का दावा करने वाले गुप्त रोग विशेषज्ञों को मुंह मांगी फ़ीस देकर अपना इलाज कराते हैं और पैसे को पानी की तरह बहाने पर मजबूर हो जाते हैं। ऐसे युवक शारीरिक तौर पर ही कमज़ोर नहीं होते बल्कि मानसिक तौर पर भी हीनमनोबल (Inferiority Complex) से ग्रस्त हो जाते हैं, दिमाग़ी तौर पर कमज़ोर हो जाते हैं। स्मरणशक्ति कमज़ोर हो जाती है तो ***जो विद्यार्थी होते हैं, वे पढ़ाई-लिखाई में पूरा ध्यान नहीं दे पाते।*** ऐसे सभी युवकों को सब चिन्ताएं छोड़ कर पूरे आत्मविश्वास और उत्साह के साथ एग्नस कैस्टस (Agnus Castus) ३० शक्ति की ६-७ गोली सुबह मुंह में डाल कर चूस लेना चाहिए। इसके बाद कैलेड़ियम और सेलेनियम दवा् लेना लाभप्रद होता है सो इनके विषय में बताती हूं।

कैलेडियम - एग्नसकैस्टस का लक्षण है कि इसमें युवक अपने आपको बूढ़ा जैसा अनुभव करता है और भोग करने के लायक़ न रहने से उसकी ***कामेच्छा ही मर जाती है*** तो कैलेडियम का लक्षण यह है कि विषय भोग की इच्छा तो रहती है ***पर शरीर साथ नहीं देता।*** याददाश्त बहुत कमज़ोर हो जाती है और बार-बार भूल जाता है तो यही सोचा करता है कि वह काम ठीक से किया या नहीं। इस तरह अनिश्चय की स्थिति में बना रहता है। चित्त में एकाग्रता और स्थिरता नहीं रहती और द्विपक्षी विचार (Dual thoughts) मन में चलते रहते हैं। स्त्री के सम्पर्क में आने पर भी उत्तेजना नहीं होती। ऐसे युवक मन ही मन तीव्र विषयासक्ति और कामोत्तेजना का अनुभव तो करते हैं पर शरीर में ज़रा भी हलचल नहीं होती और थोड़ी बहुत हो भी जाती है तो ज्यादा देर टिकती नहीं। ऐसे युवक कामुक विचारों से ग्रस्त हो देर रात तक करवटें बदलते जागते रहते हैं। अर्द्धनिद्रा की अवस्था में उत्तेजना आना पर नींद खुलते ही अंग का शिथिल हो जाना इसका खास लक्षण है। उनकी इच्छा शक्ति उनकी कोई मदद नहीं कर पाती। वे विवशता पूर्वक राह चलती सुन्दरियों को घूरते रहते हैं। को एग्नस कैस्टस की खुराक लेने के कैलेडियम (Caladium) ३० शक्ति गोली मुंह में रख कर चूस लेना चाहिए का सेवन करते हुए धूम्रपान नहीं क क्योंकि इस दवा का प्रयोग करने से प्रति अरुचि हो जाती है और धूम्रपान से

सेलेनियम - एग्नस कैस्टस औ के बाद सेलेनियम का सेवन करना अच्छ होता है। इसके लक्षण भी वैसे ही है प्रकार के रोगी में होते हैं। एक लक्षण कि शौच में ज़ोर लगाने पर मूत्रमार्ग चिकना स्राव निकल पड़ता है। (Selenium) ३० शक्ति की ६-७ के वक्त (कैलेडियम का सेवन करने के बाद) चूस लेना चाहिए।

इस तरह सुबह दोपहर व शाम तीनों दवाओं की १-१ खुराक प्रति होने तक सेवन करना चाहिए। लाभ है देने पर दवा बन्द कर देना चाहिए की हुई दवा बाद में भी अपना काम है। इन तीनों दवाओं का सेवन करते उन रोगियों के लिए और सेवन यो निम्नलिखित लक्षण भी पाये जाते हों। एसिड फॉस।

एसिड फॉस - इसे फास्फो कहते हैं। यह कमज़ोरी दूर करने वा है। शारीरिक, मानसिक एवं स्नायविक ***की कमज़ोरी के रोगी के लिए एसि उपयोगी दवा है।*** इस दवा का रोगी प रूप से बीमार और कमज़ोर होता है शारीरिक रूप से होता है और यह है कि शारीरिक रूप से काफ़ी लम्बे स्वस्थ और बलवान ही बना रहे पर से बहुत कमज़ोर हो जाए। किसी दुःख, शोक, चिन्ता, तनाव और व्या का गहरा असर मन पर पड़ने से मानसिक आघात झेलना पड़ता है। व्यापारिक चिन्ता, हानि लाभ पढ़ाई-लिखाई और परीक्षा की चिन्ता, कामकाज की चिन्ता, कर्ज़ या धन स प्रियजन के वियोग का शोक, अपने स्वजन की मृत्यु का आघात, नौकरी सम्बन्धी कोई भारी हानि होना आदि ***इसका दिमाग़ पर बहुत गहरा असर मानसिक रूप से निर्बलता आती*** जब यह मानसिक दुर्बलता बहुत ज्या है तो धीरे-धीरे इसका असर शरीर प है और ***शरीर भी कमज़ोर होने ल*** भोग-विलास, हस्त मैथुन या अन्य

र्यनाश करने से उत्पन्न हुई कमज़ोरी, स्नायुमण्डल दुर्बलता मन की निराशा और उदासी, शारीरिक थिलता और थकावट तथा यौन शक्ति में सकता की हद तक कमी होना आदि कारणों के ी को स्वस्थ करने के लिए एसिड फॉस उत्तम ा है। इसे डायबिटीज़ का रोगी भी ले सकता उसे भी फ़ायदा होगा। बाल उड़ना और झड़ना का खास लक्षण है। इस दवा से *छात्राओं को र दर्द में भी लाभ होता है।* इस दवा को दो ह से सेवन कर सकते हैं। एक तो ३० शक्ति ६-७ गोली सुबह शाम *भोजन के आधा घण्टा द चूस सकते हैं* या इसके मूल अर्क (मदर चर) की ६-६ बूंद २-२ चम्मच पानी में डाल र *भोजन के तुरन्त बाद पी सकते हैं।* इस दवा , उपर्युक्त तीनों दवाओं के साथ, नियमित रूप निश्चित वक्त पर सेवन करने पर निश्चित रूप से र अत्यन्त सन्तुष्टि प्रदान करने वाला उत्तम परिणाम प्त होता है। मैं अनेक दम्पत्ति को इन चारों दवाओं ा सेवन करा चुकी हूं और वे, इन चारों दवाओं चमत्कारी प्रभाव से, पूर्ण सन्तुष्ट और सुखी वन व्यतीत कर रहे हैं। ऐसे युवकों को सारी न्ता, उदासी और निराशा का पूर्णतः त्याग कर ह प्रयोग करना चाहिए।

इन चार दवाओं के अलावा और भी कुछ वाइयां हैं जिनका चुनाव मैंने किसी प्रमुख लक्षण आधार पर करके, रोगी को सेवन कराई और मत्कारी ढंग से उन्हें लाभ हुआ है। दरअसल बसे महत्वपूर्ण होता है सही-सही लक्षणों को ानना और उन लक्षणों के आधार पर सही-सही वा का चुनाव करना। सही दवा का चुनाव ही फल-चिकित्सा की कुंजी है। ऐसी कुछ दवाओं ा विवरण बताती हूं।

लाइकोपोडियम - प्रौढ़ अवस्था वाले ुरुषों के लिए लाइकोपोडियम अद्भुत रूप से पयोगी सिद्ध होती है। यदि ऐसे व्यक्ति का स्वभाव न्देहशील, लालची और कंजूसी वाला हो तो यह वा और भी सही साबित होती है। शरीर से थका ांदा हो, चेतना और स्फूर्ति की कमी हो, जवानी जिन्होंने भोग-विलास में अति करके, व्यभिचार करके अपने जननांग को शिथिल और शक्तिहीन र लिया हो, या *जिन्होंने दूसरी शादी की हो और वयौवना पत्नी को सन्तुष्ट न कर पाते हों* तो ऐसे ढ़ पुरुषों को लाइकोपोडियम २०० शक्ति की -१० गोली की सिर्फ़ एक खुराक मुंह में डाल र चूस लेना चाहिए। इसका असर १५-२० दिन खना चाहिए। कई केसों में एक ही खुराक देना र्याप्त रहा है।

ओनोस्मोडियम - यह भी एक ऐसी दवा जिसकी एक ही खुराक C.M. शक्ति में देना र्याप्त सिद्ध हुआ है। यह दवा पुरुषों के अलावा स्त्रियों के लिए भी उपयोगी है। जिन स्त्री-पुरुषों में, अत्यधिक यौनाचार, व्यभिचार तथा विभिन्न तरीकों से यौन क्रीड़ाएं करने के फल स्वरूप, योनेच्छा बिल्कुल समाप्त हो चुकी हो, उदासीनता एवं विरक्ति हो गई हो उनको इस दवा की C.M. की एक मात्रा ६-७ गोली की चूस लेना पर्याप्त रहता है।

हमारी भूल

हमसे प्रायः एक ऐसी भूल हुआ करती है जिसे भूल मानना तो दूर रहा, हम जानते तक नहीं कि हम भूल कर रहे हैं। ज़रा गहरे में विचार करें तो हमारी समझ में यह बात आ सकेगी कि हम दूसरों की सभी बातें पसन्द नहीं करते बल्कि वही पसन्द करते हैं जिन्हें पसन्द करना चाहते हैं। हम सभी बातें सुनते तो हैं पर वे ही बातें मानते हैं जिन्हें खुद मानना चाहते हैं। हम पढ़ते तो बहुत कुछ हैं पर ग्रहण वही करते हैं जो कि करना चाहते हैं। गरज़ यह कि सब कुछ जानते, सुनते, देखते व पढ़ते हुए भी हम चुनाव करते रहते हैं और जिसे खुद ठीक समझते हैं उसे ही ग्रहण करते हैं। इस प्रकार हम हमेशा अपने आप को ही ग्रहण करते रहते हैं और हममें कोई बदलाव, कोई विकास और कोई संवर्द्धन हो ही नहीं पाता। यदि ऐसा हम विवेकपूर्वक, न्याय और निस्पृहता पूर्वक करते हों तब तो ऐसा करना उचित है अन्यथा दुराग्रह, पूर्वाग्रह और अविवेक के कारण यदि ऐसा करते हों तो फिर हम उचित काम नहीं कर रहे बल्कि ऐसी भूल कर रहे हैं जिसे हम भूल नहीं मानते। यही हमारी भूल है।

योहिम्बीनम - यह दवा स्नायविक शिथिलता एवं कमज़ोरी के कारण उत्पन्न हुई नपुंसकता को दूर करने वाली प्रसिद्ध महौषधि है। नर्वस ब्रेक डाउन के कारण नपुंसक हुए पुरुषों को इसका मूल अर्क एक भाग और १०० भाग पानी मिला कर शीशी में भर लेना चाहिए। इस दवा की १०-१० बूंद प्रतिदिन १ बार कुछ दिन तक सेवन करने से नपुंसकता मिट जाती है।

इतनी दवाइयां मैंने दम्पत्तियों को देकर आज़माई हैं और इन्हें बहुत गुणकारी पाया है। यूं तो किताबों में और भी कई दवाइयां पढ़ने को मिल सकती हैं पर मैंने वही दवाइयां बताई हैं जिन्हें अपनी प्रेक्टिस में सर्वाधिक गुणकारी पाया है।

निरोगधाम - यह तो हुआ पुरुष रोगियों के इलाज का विवरण। अब आप महिलाओं के लिए मासिक ऋतु स्राव सम्बन्धी व्याधियों की चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत करें।

डॉ. (श्रीमती) साधना - बहुत अच्छा। मासिक ऋतु स्राव आम तौर पर १३-१४ साल की उम्र के आस पास के समय, किशोरावस्था समाप्त होते-होते होने लगता है। सही और स्वाभाविक स्थिति में इसकी अवधि २८ दिन की रहती है पर यह १-२ दिन पहले या बाद में भी हुआ करता है। ज्यादा जल्दी या ज्यादा देर से ऋतु स्राव होना, बहुत कम मात्रा में या बहुत ज्यादा मात्रा में रक्त स्राव होना, बहुत कम समय तक अथवा बहुत ज्यादा समय तक रक्त स्राव होते रहना और ऋतु स्राव होते समय पेट के निचले भाग में शूल उठना, भयंकर पीड़ा होना ये सभी स्थितियां ऋतु स्राव सम्बन्धी व्याधियां हैं। इन व्याधियों की चिकित्सा के लिए लक्षणों के अनुसार दवाओं का चुनाव कर सेवन किया जाता है। मैं कुछ अनुभूत और गुणकारी दवाओं का विवरण बताती हूं इस विवरण को 'नारी रोगों की चिकित्सा' का एक भाग कह सकते हैं और हम एक ही भाग की चिकित्सा यहां बता पाएंगे क्योंकि मेरे ख्याल से यह इण्टरव्यु काफ़ी लम्बा हो जाएगा। एक ही अंक में इतना विस्तृत विवरण देने के लिए काफ़ी स्थान की ज़रूरत होगी। है न ?

निरोग धाम - आप का विचार सही है कि इस बार चर्चा ज़रा लम्बी हो गई है पर यह अंक विशेषांक के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है इसलिए विशेष रूप से विवरण देना ज़रूरी भी है। आप तो पूरा विवरण बता दीजिए, हम इसे सम्पादित करके प्रस्तुत करेंगे और यदि ज्यादा स्थान देना ज़रूरी हुआ तो ज्यादा पेज भी दे देंगे। पत्रिका के पेज हैं ही इसके लिए। आप इसकी फिक्र न करें और अपना अनुभव-सिद्ध गुणकारी विवरण बताती रहिए।

डॉ. (श्रीमती) साधना तब ठीक है। मैं ऐसी चुनी हुई दवाइयों की ही चर्चा कर रही हूं जिन्हें मैंने अपनी प्रेक्टिस में बहुत लाभ करने वाली पाया है और जिनका सेवन कर पाठिकाएं लाभ उठा सकेंगी। इसी भावना और कामना से मैं शुरू से ही आपको इण्टरव्यु देती रही हूं कि निरोगधाम के पाठक-पाठिकाएं घर बैठे इन दवाओं का सेवन कर लाभ उठा सकें।

पल्सेटिला - यह दवा महिलाओं की मित्र-औषधि मानी जाती है क्योंकि इस दवा के अधिकांश लक्षण नारियोचित गुणों से मिलते जुलते हैं इसलिए जिन पुरुषों में भी नारियोचित गुण पाये जाते हैं उनके लिए भी पल्सेटिला उपयोगी सिद्ध होती है। लज्जा, नम्रता, सौम्यता, कोमलता, मृदुलता, अधीरता, व्याकुलता आदि पल्सेटिला के मानसिक

गुण हैं। मोटापा, मांसलता, गुदगुदापन इसके शारीरिक लक्षण हैं। खुली हवा पसन्द करना, बन्द कमरे में परेशानी अनुभव करना, गर्मी से परेशानी और शीतलता से राहत होना, भूख प्यास कम लगना, सहानुभूति मिलने या रो लेने से अच्छा अनुभव करना आदि पल्सेटिला के स्वभावगत लक्षण हैं। जो युवती या महिला मानसिक, शारीरिक और स्वभाव की दृष्टि ऐसे लक्षणों वाली हो और उसका मासिक ऋतु स्राव अनियमित हो, ऋतु स्राव के समय दर्द हो, दर्द के समय ठण्ड लगे, दर्द का स्थान बदलता रहता हो और ऋतु स्राव के प्रारम्भ में, मध्यकाल में या अन्त में दर्द होता हो, कभी कम कभी ज्यादा मात्रा में होता हो, कभी जल्दी कभी देर से होता हो यानी हर दृष्टि से जब मासिक ऋतु स्राव अनियमित हो और दर्द भी हो तो पल्सेटिला ३० शक्ति में ५-६ गोली सुबह दोपहर शाम चूस लेना चाहिए।

नक्सवामिका - इसके कुछ लक्षण पल्स के लक्षणों से विपरीत हैं। दुबला पतला शरीर, क्रोधी, झगड़ालू, उग्रस्वभाव, चिड़चिड़ापन, मेहनती, काम में लगी रहने वाली, तनाव से ग्रस्त रहने वाली महिला को मासिक स्राव जल्दी-जल्दी होता हो, देर तक होता रहे, ज्यादा मात्रा में हो, ठण्ड या ठण्डी हवा से रोग बढ़ता हो तो नक्सवामिका ३० शक्ति की ५-६ गोली दिन में ३ बार लेना चाहिए।

मेग फास - ऋतु स्राव के समय दर्द होता हो और पेट दबाने से या सेक करने से आराम मिलता हो तो मेग फास (Magnesia Phos.) ३० शक्ति की ५-६ गोली चूसना चाहिए। दर्द में लाभ न हो तो दो घण्टे बाद फिर एक खुराक ले सकते हैं। दर्द दूर करने वाली यह श्रेष्ठ दवा है।

सीपिया - यह दवा दुबले-पतले शरीर वाली, लम्बे क़द की, नाक और गालों पर झाई के दाग़ हों, काम काज में रुचि न हो, उदासीन विरक्त दुःखी, अधीर, निराश, हतोत्साह, किसी से भी मोह न हो, गर्भाशय खिसकता सा अनुभव करे जैसे बाहर निकल पड़ेगा, गुदा-द्वार में कुछ अड़ा हुआ सा लगे, क़ब्ज़ हो, ठण्ड से रोग बढ़े, मासिक धर्म में रुकावट हो, मात्रा में कमी हो या देरी से हो तो सीपिया (Sepia) ३० शक्ति की ५-६ गोली दिन में ३ बार चूसना चाहिए।

ग्रेफाइटिस - यदि महिला मोटी-ताज़ी और चर्बीयुक्त शरीर वाली हो, पल्सेटिला के गुण वाली हो पर किसी त्वचा रोग से भी ग्रस्त हो, शीत प्रकृति वाली हो, शंका ग्रस्त रहती हो और अनियमित मासिक धर्म होता हो, देर से तथा कम मात्रा में होता हो, निर्यत समय पर न होता हो, पीले रंग वाला, पतला और हलका पानी जैसा होता है तो ग्रेफाइटिस (Graphites) ३० शक्ति की ५-६ गोली दिन में ३ बार चूस कर सेवन करना चाहिए।

कर्मों को याद कर

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्त ँ शरीरम्।
कृत क्रतोस्मरकृत् ँ स्मर क्रतो कृत ँ स्मर।।

- ईशावास्य उपनिषद

जो प्राणवायु शरीर में रहता है वह मृत्यु के समय विश्व की वायु (प्राण) में लीन हो जाता है। यह शरीर नहीं, प्राण ही अमर है। शरीर तो भस्म होने तक ही रहता है। हे कर्म करने वाले जीव! जो कर्म तू आगे करने वाला है उसको स्मरण कर। जो कर्म तू कर चुका है उसे स्मरण कर अर्थात् तुझे क्या करना था और तूने क्या किया है? तुझे क्या करना चाहिए और तू क्या कर रहा है? इसे बार-बार स्मरण करता हुआ उचित कर्म कर।

कैमोमिला - स्त्री का स्वभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी और रूखा हो, बच्चों को डांटती-डपटती रहती हो, ज़रा सी बात पर भड़क उठती हो और ऐसे स्वभाव की महिला को काले रंग का, थक्केदार टुकड़ों वाला ऋतु-स्राव भारी मात्रा में होता हो, ऋतु-स्राव के समय दर्द भी होता हो तो कैमोमिला (Chamomilla) ३० शक्ति की ५-६ गोली दिन में ३ बार लेना चाहिए।

हेमेमेलिस - बहुत ज्यादा मात्रा में रक्त-स्राव होना, स्राव का रंग काला होना, स्राव के साथ टुकड़े गिरना आदि लक्षणों पर किसी भी प्रकृति की महिला को हेमेमेलिस (Hamamelis) के मदर टिंचर (मूल अर्क) या ६ शक्ति के टिंचर की ५-६ बूंद २ बड़े चम्मच भर पानी में घोल कर १५-१५ मिनिट से ३-४ बार देने पर रक्त-स्राव पर नियन्त्रण हो जाता है।

थ्लेस्पी बर्सा पेस्टोरिस- जब किसी महिला को भारी मात्रा में रक्त-स्राव हो, रुक-रुक कर हो पर बन्द न होता हो, बहुत कष्ट और शूल के साथ हो, महिला की हालत सम्हल न रही हो, कमज़ोरी बढ़ रही हो, पेट में काट सी चलती हो तो थ्लेस्पी बर्सा पेस्टोरिस (Thlaspi Bursa Pastoris) की १०-१० बूंद आधा कप पानी में घोल कर दिन में ३ बार देने से आराम होता है।

इपिकाक - मासिक-स्राव ज्यादा मात्रा में हो रहा हो और स्राव का रंग चमकीला लाल रंग वाला हो, जी मतली करता हो, सांस में भारीपन हो, (या महिला दमा रोग से ग्रस्त हो), रह-रह कर ऋतु-स्राव बढ़ जाता हो, गर्मी से रोग बढ़े और ठण्डी खुली हवा से आराम मालूम दे तो इपिकाक (Ipecac) ३० शक्ति ५-६ गोली दिन में ३ बार चूसना चाहिए।

मेरा ख्याल है कि खास-खास
चर्चा हो चुकी है। यूं तो और भी बहु
हैं पर एक ही बैठक में सब दवाओं की
की जा सकती, लिहाज़ा इतना विवरण
देना ही फ़िलहाल पर्याप्त रहेगा। पाठि
मुख्य लक्षणों पर ध्यान देकर उचित दवा
करें और सही दवा का सेवन कर
प्राप्त कर सकें, इस भावना से मैंने
सिद्ध दवाइयां बता दी हैं। अब कुछ
चाहें तो पूछ लीजिए।

निरोगधाम - पूछने को तो बहुत
वाक़ई चर्चा काफ़ी लम्बी हो गई है इसलि
पूछताछ तो अगली बैठक में करेंगे सिर्फ़ एक
देना चाहते हैं आपको कि इगतपुरी नासि
सज्जन हैं श्री दीपक जायसवाल, उन्होंने
हमें इस बात के लिए बहुत-बहुत धन्यवा
हमने निरोगधाम के माध्यम से आपका प
प्रदान किया जिससे वे आप तक पहुंच सकें
शुक्राणु हीन स्थिति (Azoospermia) का
सके। इलाज से उन्हें बहुत फ़ायदा हो रहा
शुक्राणुओं का नामोनिशान तक नहीं था
इलाज से शुक्राणु उत्पन्न भी हुए और बढ़े
आपने इन्हीं का ज़िक्र पिछली बार किया

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां
की चर्चा की थी। दो केस और भी सफल

निरोगधाम - अच्छा! बड़ी खुशी
इगतपुरी (नासिक) वाला पत्र हम इसी
गोष्ठी' स्तम्भ में, प्रकाशित भी कर रहे हैं।
अलावा ऐसे पत्र भी भारी मात्रा में मिलते
बड़े हर्षपूर्वक सूचित किया जाता है कि
इण्टरव्यु में जो अमुक दवा बताई थी
करने से बहुत लाभ हुआ है। वे पत्र में
हैं कि उनकी भावनाएं और शुभकामना
अवश्य पहुंचा दें। ऐसे पत्र पढ़ कर हमें
सन्तोष होता है कि आप जो विवरण दें
वह निरोगधाम के पाठकों के लिए बहुत
हो रहा है।

डॉ. (श्रीमती) साधना सकुचाते
यह तो मेरा सौभाग्य है कि मेरा प्रयास
रहा है और अनेक परिवार लाभ उठा
निरोगधाम के पाठक-पाठिकाओं की
अधिक सेवा करती रहना चाहती हूं।
बाहर के जो रोगी इलाज के लिए मैं
चाहते हैं वे पहले क्लिनिक टाइम में,
554925 पर फोन करके मुझसे सम्प
करें तो उन्हें और मुझे असुविधा नहीं

हमने उनकी सद्भावनाओं की प्रशं
उन्हें धन्यवाद दिया और इण्टरव्यु समाप्त

डॉ. (श्रीमती) साध
□ साधना होमियो
२५, सुभाष मार्केट, छ
शिवाजी न

आयुर्वेदिक शब्दों के अर्थ एवं परिभाषाएं

प्रत्येक वर्ष इस शीतकालीन अंक में आयुर्वेदिक शब्दों के अर्थ सहित परिभाषाएं प्रस्तुत की जाती हैं ताकि पाठकों को इन शब्दों का अर्थ मालूम हो जाए। इस अंक में प्रस्तुत यह विवरण, पूरे वर्ष की जिल्द बनवाने पर, हर जिल्द में उपलब्ध रहेगा।

अनुपान - जिस पदार्थ के साथ दवा सेवन जाए जैसे जल, शहद। **अपथ्य** - त्यागने योग्य, वन न करने योग्य। **अनुभूत** - आज़माया हुआ। **साध्य** - लाइलाज। **अजीर्ण** - बदहज़मी। **भिष्यन्दि** - भारीपन और शिथिलता पैदा करने ला जैसे दही। **अनुलोमन**- नीचे की तरफ़ गति रना। **अतिसार** - बार-बार पतले दस्त होना। **र्श**- बवासीर। **अर्दित**- मुंह का लकवा। **आम**- ाये हुए आहार को '**आम**' कहते हैं। अन्न नलिका होता हुआ अन्न जहां पहुंचता है उस अंग को ामाशय' यानी 'आम का स्थान' कहते हैं। **आहार**- ानपान। **ओज** - जीवनीशक्ति। **उष्ण** - गरम। **ष्णवीर्य** - गरम प्रकृति का। **कष्टसाध्य** - कठिनाई ठीक होने वाला। **कल्क** - पिसी हुई लुगदी। **वाथ**- काढ़ा। **कर्मज** - पिछले कर्मों के कारण ने वाला। **कुपित होना** - वृद्धि होना, उग्र होना। **ाढ़ा करना** - द्रव्य को पानी में इतना उबाला ाय कि पानी जल कर चौथाई अंश शेष बचे, से काढ़ा करना कहते हैं। **कास**- खांसी। **कोष्ण** - नकुना गरम। **गरिष्ठ** - भारी। **ग्राही**- जो द्रव्य पन और पाचन दोनों कार्य करे और अपने गुणों जलीयांश को सुखा दे जैसे सोंठ। **गुरु**- भारी। **ातुर्जात** - नाग केसर, तेजपात, दालचीनी, ायची। **त्रिदोष** - वात, पित्त, कफ। **त्रिगुण** - त, रज, तम। **त्रिकटु** - सोंठ, पीपल, कालीमिर्च। **फला** - हरड़, बहेड़ा, आंवला। **तीक्ष्ण** - तीखा, ता, पित्त कारक। **तृषा** - प्यास, तृष्णा। **तन्द्रा** - ध कच्ची नींद। **दाह**- जलन। **दीपक** - जो द्रव्य ठराग्नि तो बढ़ाए पर पाचन शक्ति न बढ़ाए जैसे फ। **निदान** - कारण, रोग उत्पत्ति के कारणों का ा लगाना (डायग्नोसिस)। **नस्य** - नाक से सूंघने नासका। **पंचांग** - पांचों अंग- फल, फूल, ज, पत्ते और जड़। **पंचकोल** - चव्य, चित्रकछाल, पल, पीपलामूल और सोंठ। **पंचमूल बृहत** - , गम्भारी, अरणी, पाटला, श्योनाक। **पंच मूल** शालिपर्णी, पृश्निपर्णी, छोटी कटेली, बड़ी कटेली र गोखरु। (दोनों दशमूल कहलाते हैं) **परीक्षित** - आज़माया हुआ। **पथ्य**- सेवन योग्य। **परिपाक** - पूरा पक जाना, पच जाना। **प्रकोप** - वृद्धि, उग्रता, कुपित होना। **पथ्यापथ्य** - पथ्य एवं अपथ्य। **प्रज्ञापराध**- जानबूझ कर अपराध कार्य करना। **पाण्डु**- पीलिया रोग, रक्त की कमी होना। **पाचक** - पचाने वाला, पर दीपन न करने वाला द्रव्य जैसे नाग केसर। **पिच्छिल**- रेशेदार और भारी। **बल्य** - बल देने वाला। **बृंहण** - पोषण करने वाला, टॉनिक। **भावना देना**- किसी द्रव्य के रस में उसी द्रव्य के चूर्ण को गीला करके सुखाना। जितनी भावना देना होता है उतनी ही बार चूर्ण को उसी द्रव्य के रस में गीला करके सुखाते हैं। **मूर्च्छा** - बेहोशी। **मदात्य** - अति मद्यपान करने से होने वाला रोग। **मूत्र कृच्छ**- पेशाब करने में कष्ट होना, रुकावट होना। **योग**- नुस्खा। **योगवाही** - दूसरे पदार्थ के साथ मिलने पर उसके गुणों की वृद्धि करने वाला पदार्थ जैसे शहद। **रसायन** - रोग और बुढ़ापे को दूर रख कर धातुओं की पुष्टि और रोगप्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि करने वाला पदार्थ जैसे हरड़, आंवला। **रेचन**- अधपके मल को पतला करके दस्तों के द्वारा बाहर निकालने वाला पदार्थ जैसे त्रिफला, निशोथ। **रूक्ष**- रूखा। **लघु**- हलका। **लेखन**- देह की धातुओं को एवं मल को सुखाने वाला, शरीर को दुबला करने वाला जैसे शहद (पांनी के साथ)। **वमन** - उलटी। **वामक**- उलटी कराने वाला पदार्थ जैसे मैनफल। **वातकारक**- वात (वायु) को कुपित करने यानी बढ़ाने वाला पदार्थ। **वातज**- वात दोष के कुपित होने पर इसके परिणाम स्वरूप शरीर में जो रोग उत्पन्न होते हैं उन्हें वातज यानी वात से उत्पन्न होना कहते हैं। **वातशामक**- वात (वायु) का शमन करने वाला, जो वात प्रकोप को शान्त कर दे। इसी तरह पित्तकारक, पित्तज और पित्तशामक तथा कफकारक, कफज और कफशामक का अर्थ समझ लेना चाहिए। इनका प्रकोप और शमन होता रहता है। **विरेचक** - जुलाब। **विदाही** - जलन करने वाला। **विशद** - घाव भरने व सुखाने वाला। **विलोमन** - ऊपर की तरफ़ गति करने वाला। **वाजीकारक** - बलवीर्य और यौनशक्ति की भारी वृद्धि करने वाला जैसे असगन्ध, कौंच के बीज। **वृष्य** - पोषण और बलवीर्य वृद्धि करने वाला एवं घावों को भरने वाला। **व्रण** - घाव, अलसर। **व्याधि** - रोग, कष्ट। **शमन** - शान्त करना। **शामक** - शान्त करने वाला। **शीतवीर्य** - शीतल प्रकृति का। **शुक्र**- वीर्य। **शुक्रल** - वीर्य उत्पन्न करने एवं बढ़ाने वाला पदार्थ जैसे कौंच के बीज। **श्वास रोग** - दमा। **शूल** - दर्द। **शोथ** - सूजन। **शोष** - सूखना। **षडरस** - पाचन में सहायक छः रस - मधुर, लवण, अम्ल, तिक्त, कटु और कषाय। **सर**- वायु और मल को प्रवृत्त करने वाला गुण । **स्थिर**- वायु और मल को रोकने वाला गुण। **स्निग्ध** - चिकना पदार्थ जैसे घी, तैल। **सप्तधातु** - शरीर की साथ धातु-रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र। **सन्निपात** - वात पित्त कफ तीनों के कुपित हो जाने की अवस्था, प्रलाप। **स्वरस** - किसी द्रव्य के रस को ही स्वरस (खुद का रस) कहते हैं। **संक्रमण** - छूत लगना (इन्फेक्शन) **साध्य** - इलाज के योग्य। **हलका** - सुपाच्य। **हिक्का** - हिचकी।

■

क्या आप उपन्यास पढ़ने में रुचि रखते हैं?

यदि हां, तो डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय एवं उनके अनुज ईश्वर दत्त पाण्डेय द्वारा लिखित धारावाहिक उपन्यास 'अनादि-अनन्त' का प्रथम भाग पढ़ कर देखिए। मनोरंजन के साथ ही ज्ञानवर्द्धन करने वाला ऐसा उपन्यास आपने अभी तक पढ़ा नहीं होगा जिसे पढ़ने में समय नष्ट नहीं होता बल्कि बहुत सी जीवनोपयोगी एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां भी मिलती हैं। २२४ पेज की, लम्बी साइज़ वाली इस अद्भुत पुस्तक का मूल्य दो रु. कम करके १६ रु. कर दिया था पर बाद में कुछ खर्च बढ़ गये और डाक विभाग ने पोस्टेज १=५० से बढ़ा कर ३=०० रु. प्रति पुस्तक कर दिया तो इसका मूल्य दि. १५.९.९१ से पुनः १८ रु. कर देना पड़ा है। डाक विभाग ने ३=०० रु. वाली रियायती वी.पी. लेना भी बन्द कर दिया है अतः पुस्तक रजिस्ट्री डाक या साधारण डाक से ही भेजी जा सकेगी। रजि. डाक से मंगाने के लिए १८ रु. व ६ रु. मिला कर २४ रु. भेजें। साधारण डाक से मंगाने पर डाक में खो सकती है। - जनकल्याण प्रकाशन

बलवीर्यवर्द्धक घरेलू नुस्खे

इन्हें भी आज़माइए

इस स्थायी स्तम्भ के अन्तर्गत अनुभूत, लाभप्रद और निरापद घरेलू नुस्खे प्रस्तुत किये जाते हैं। यदि आप भी ऐसे अनुभूत घरेलू नुस्खे जानते हों जो असरकारी और फ़ायदेमन्द सिद्ध हुए हों तो जन-कल्याण की सेवा-भावना से इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए, साफ़ लिखावट में लिख कर भेजें और अपना पूरा नाम-पता भी सूचित करें। प्रकाशित नुस्खे के प्रेषक को 'स्वास्थ्य-रक्षक' पुस्तक की प्रति रजिस्टर्ड डाक से उपहार स्वरूप भेंट में भेजी जाएगी।

यह अंक 'नर-नारी विशेषांक' के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है इसलिए इसकी अधिकांश सामग्री इसी ढंग से तैयार की गई है जो सिर्फ़ नर (Male) और नारी (Female) के व्यक्तिगत जीवन से सम्बन्धित हो और नर-नारी को शारीरिक, मानसिक एवं व्यावहारिक दृष्टि से स्वस्थ, निरोग एवं सुखी जीवन जीने में सहायक तथा यथोचित मार्गदर्शन देने वाली साबित हो।

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल भण्डार

बैद्यनाथ, धूत पापेश्वर, ऊंझा, झण्डू, आफालि, साण्डू, राजवैद्य, सेलोमिक्स, व्यास फार्मास्युटिकल्स, शिवायु, सिंद्ध फार्मेसी तथा अन्य समस्त श्रेष्ठ आयुर्वेदिक निर्माताओं की सभी तरह की दवाइयां थोक एवं फुटकर हमारे यहां मिलती हैं घर बैठे दवा प्राप्त करने के लिए जवाबी पत्र भेज कर औषधि का मूल्य मालूम करें एवं मनीआर्डर से राशि भेज कर 'पोस्ट पारसल' से औषधि प्राप्त करें।

विशेष :

अनुभवी वैद्य योगेश त्रिपाठी द्वारा नि:शुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए
समय : प्रातः 10 से 1 बजे सायं 5.30 से 9.00 बजे तक

महिला चिकित्सक द्वारा निःशुल्क परामर्श :
समय दोपहर 1 बजे से 2 बजे तक

लक्ष्मी मेडिकल हॉल

यशवंत रोड (चौराहा) इन्दौर फोन नं. : 65781
● 8, मारवाड़ी रोड, भोपाल फोन नं. 543580
● 39, एम.एल.ए. क्वार्टर्स, टी.टी. नगर, भोपाल फोन नं. 554557

नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध.
● सभी आयुर्वेदिक इन्जेक्शन भी उपलब्ध

Nataraj

पाठक-पाठिकाओं से एक आ हितकारी निवेदन है कि इस स्तम्भ में जो प्रस्तुत करते हैं उन्हें पूरी सावधानी के विधि और मात्रा के अनुसार बना का जैसी हम प्रस्तुत करते हैं। यदि स्वयं सकें तो किसी अच्छे जानकार, अ कुशल वैद्य से सहयोग लेकर बनाएं सेवन करते हुए अपना आहार-वि आचार-विचार ठीक रखें तथा जो रहन सहन रोग बढ़ाने वाला हो उसका एक बात का ख्याल रखें कि इन नुस्ख कर भेजने या अन्य किसी दवा को मं हमें पत्र न भेजें। कम्पनियों द्वारा नि बाज़ार में आयुर्वेदिक औषधियों (स्टोर्स) पर और कच्ची जड़ी बूटी असगन्ध, मुसली, शतावरी, आंवला पंसारी या देशी जड़ी बूटी बेचने वाले उपलब्ध रहती हैं। यदि कोई दवा तो दूकानदार से कहें कि वह मंगा क आप स्वयं ही किसी बड़े शहर से मंगा

इस शीतकाल में स्त्री-पुरुषों को को तैयार करके अवश्य ही सेवन करना ऐसे पौष्टिक नुस्खे पचने में भारी होते हैं सेवन करने वाले की पाचन शक्ति बहुत चाहिए और चूंकि शीतकाल के दिनों में, की अपेक्षा, पाचन शक्ति प्राकृतिक रूप बलवान रहती है अतः यह मौक़ा नहीं चू हम यहां स्त्री-पुरुषों के लिए अलग-अल ही अच्छे, आज़माये हुए और असरकारी प्रस्तुत कर रहे हैं।

पुरुषों के लिए उपयोगी नु

पुरुष वर्ग को हम दो वर्ग में लेते हैं। एक वर्ग अविवाहित नवयुव दूसरा वर्ग विवाहित पुरुषों का। इसका है कि *अविवाहित युवकों के लिए हम प्रस्तुत करना उचित समझते हैं जो शरी सुडौल और शक्तिशाली तो बनाएं पर उ त्तेजना पैदा न करें।* जो छात्र-छात्राएं हों उन्हें दिमाग़ी-शक्ति मिले ताकि प करने में उनका खूब मन लगे, दिमाग़ी आए। जो नुस्खे बलवीर्यवर्द्धक, उत्तेजना वाले और यौनांगों को शक्ति देने वाले होते हैं *उनका सेवन सिर्फ़ विवाहित पु करना चाहिए, अविवाहित और विधुर नहीं* ताकि उन्हें अनावश्यक रूप से का हुआ करे। कामोत्तेजना होना उनके लिए होगी यानी वे खामखां कामोत्तेजित हो करने पर बाध्य हो जाएंगे। वही मसल *'आ रे बैल मुझे मार।'* इसलिए हम और विधुर लोगों के लिए कुछ पौष्टिक अलग से प्रस्तुत कर रहे हैं।

पौष्टिक नुस्खे

दुबले, निर्बल शरीर वाले युवकों एवं विद्यार्थियों निम्नलिखित नुस्खों में से किसी भी एक नुस्खे का वन नियमित रूप से ३ माह तक करना चाहिए। ते, सरल और साधारण होते हुए भी ये नुस्खे बहुत गकारी, पुष्टिकारक और शरीर को शक्ति देने वाले कई बार परीक्षित हैं-

(१) सूखे सिंघाड़े और मखाने या मखाने ठुर्री - दोनों आधा-आधा किलो लाकर कूट स कर मिला लें और बर्नी (जार) में भर कर लें। एक किलो मिश्री पीस कर अलग रख । प्रति दिन सुबह खाली पेट चाय की जगह यह र्ण १ चम्मच (५ ग्राम) और १ चम्मच (५ म) पिसी मिश्री मिला कर, एक गिलास दूध के थ फांक लें। चाहें तो मिश्री दूध में घोल लें र चूर्ण फांक कर ऊपर से दूध पी लें। इसी धि से शाम को भोजन के दो घण्टे बाद भी सेवन रें। ***यह प्रयोग सुबह शाम ९० दिन तक लगातार वन करें। बहुत लाभ होगा।***

(२) असगन्ध नागौरी, विधायरा विधारा) दोनों ५००-५०० ग्राम और मिश्री १ लो - पहले दोनों दवाओं को अलग-अलग कूट स कर छान लें फिर मिश्री पीस कर इसमें मिला र तीन बार चलनी से छान लें ताकि तीनों ठीक मिल कर एक जीव हो जाएं। इस मिश्रण को शी या बर्नी में भर कर रख लें। इस चूर्ण को -२ चम्मच (१०-१० ग्राम) ***सुबह शाम दूध के थ ३ माह तक सेवन करें।*** दूध न मिल सके शहद में मिला कर चाट लें। ***बहुत बलवर्द्धक खा है।***

(३) एक पके केले को काट कर एक लास दूध में डाल लें। दूध गरम पीना चाहें तो में १ चम्मच शुद्ध घी डाल लें और दूध पीते केले के टुकड़े खा लें। ठण्डा दूध पी सकें तो के स्थान पर १-२ चम्मच शुद्ध शहद डाल लें। प्रयोग प्रतिदिन सुबह नाश्ते के स्थान पर या जन के दो घण्टे बाद (दोपहर के बाद) ***लगातार माह तक करने पर शरीर पुष्ट, सुडौल और शाली होता है।***

(४) सफ़ेद मुसली, असगन्ध, शतावरी र मुलहठी वाला जो नुस्खा इसी अंक के पेज पर 'पौष्टिक प्रयोग' शीर्षक से प्रस्तुत किया है वह बहुत ही गुणकारी प्रयोग है जिसे नव क और नवयुवतियों को अवश्य ही सेवन करना हिए। दुबले पतले युवक-युवतियों का शरीर प्रयोग से भर जाएगा, सुडौल हो जाएगा (मोटापा होगा)। ***शरीर में चुस्ती फुर्ती और शक्ति पैदा जिससे पढ़ाई- लिखाई या कोई भी काम-ज करने में मन लगेगा। चेहरा भरा हुआ और स्वी हो जाएगा।***

वाजीकारक नुस्खे

वाजीकारक नुस्खे का सेवन विवाहित पुरुषों को ही करना चाहिए। वाजीकारक का मतलब होता है शुक्र (वीर्य) उत्पन्न करना यथा- ***'वाजं शुक्रं न वाजं अवाजम् अवाजं वाजीक्रियते इति वाजीकरणम्'***- (वाजीकरण शब्द की व्युत्पत्ति) के अनुसार शरीर में शुक्र क्षीण हो जाने पर फिर से शुक्र उत्पन्न करने को वाजीकरण कहा जाता है। ***'यशः श्रियं बलं पुष्टिं वाजीकरणमेव तत'***- के अनुसार जिन द्रव्यों या औषधियों के सेवन से यश, शोभा, बल तथा पुष्टि प्राप्ति होती है उन्हें वाजीकरण कहते हैं। वाजीकरण औषधियों का नियमित सेवन करने पर - ***'वाजीवातिबलो येन यात्यप्रतिहतः स्त्रियः'*** - के अनुसार पुरुष में अप्रतिहत वेग वाले बलवान (वाजी = घोड़ा) घोड़े के समान, स्त्री-सहवास की शक्ति और क्षमता उत्पन्न होती है। यह शक्ति बढ़ेगी तो इसका उपयोग करना ज़रूरी हो जाएगा इसीलिए ***हमारी राय में ऐसे वाजीकारक नुस्खों का सेवन विवाहित पुरुषों को ही करना चाहिए, अविवाहित एवं विधुर पुरुषों को नहीं करना चाहिए।*** यहां विवाहित पुरुषों के लिए श्रेष्ठ, अत्यन्त बलवीर्यवर्द्धक तथा शीघ्रपतन की शिकायत दूर करने वाले अनुभूत प्रयोग प्रस्तुत कर रहे हैं। कोई भी एक नुस्खा इस शीतकाल में ***२-३ माह तक नियमित रूप से सेवन करें और चमत्कार देखें। सभी नुस्खे एक दूसरे से बढ़ कर हैं।***

(१) बड़ा ही सरल और सस्ता उपाय है पर बेहद फ़ायदेमन्द है। पंसारी के यहां से एक किलो कौंच के बीज ले आएं। इन्हें चार लिटर दूध में डाल कर खूब उबालें। जब बीज नरम पड़ जाएं और छिलका उतारा जा सके तब नीचे उतार कर ठण्डा कर लें। दूध विषाक्त हो चुका होगा इसलिए दूध ऐसी जगह फेंकें जहां कोई पशु इसे चाट भी न सके। छिलके उतार कर फेंक दें और गिरी को खूब सुखा कर, कूट पीस कर, बारीक चूर्ण कर लें। इस चूर्ण का सेवन ३ ग्राम (लगभग आधा चम्मच) मात्रा से शुरू करें। प्रति सप्ताह आधा चम्मच बढ़ाते जाएं और २० ग्राम (चार चम्मच के लगभग) तक मात्रा बढ़ा कर फिर इसी मात्रा में सेवन करते रहें। ऐसी एक मात्रा सुबह खाली पेट और दूसरी मात्रा शाम को भोजन के दो घण्टे बाद एक गिलास गरम दूध के साथ लेनी है। दूध में शुद्ध घी डालना है। शुरू में (पिघले हुए) घी की मात्रा एक सप्ताह तक पाव (चौथाई) चम्मच, दूसरे सप्ताह आधा चम्मच तीसरे सप्ताह पौन (३/४) चम्मच और चौथे सप्ताह १ चम्मच लेने लगें। फिर इसकी मात्रा अपनी पाचन शक्ति के अनुसार बढ़ाएं। इसकी मात्रा २० मि.लि. से ज्यादा न बढ़ाएं। एक खुराक में २० मि.लि. शुद्ध घी लेना पर्याप्त होगा।

लाभ - इसके लाभों का वर्णन करना अतिशयोक्तिपूर्ण और अशोभनीय लगेगा। सिर्फ़ इतना कह देना काफ़ी समझते हैं कि यह प्रयोग

इसमें तुलसी का काढ़ा डाल रही हूँ, बेटे! समाचार वाचिका जी आज कुछ ज़्यादा ही खाँस रही हैं...

आयुर्वेद महासागर के अनमोल रत्न

कामचूड़ामणि रस पुरुषों के लिए स्वास्थ्य एवं बलवर्धक योग।	**गोक्षुरादि चूर्ण** बल पुष्टिदायक योग
वीर्यशोधन वटी शुक्र विकार को दूर करने वाला श्रेष्ठ योग	**मधुमेह दमन चूर्ण** मूत्र एवं रक्त की शर्करा दूर करने हेतु श्रेष्ठ योग
वीर्यस्तम्भन वटी शक्ति वर्धक उत्तम योग	**प्रमेह गज केसरी** मधुमेह एवं मूत्र विकार के लिए उत्तम योग
चन्द्रोदय वटी स्वास्थ्य वर्धक एवं स्फूर्तिदायक योग	**गेसहर वटी** गेस एवं उदर विकार नाशक उत्तम योग
चन्द्रप्रभा वटी विशेष नं. १ मूत्र एवं धातुक्षीणता नाशक योग	**कब्जीना चूर्ण** कब्ज नाशक उत्तम गुणकारी योग
वीर्य शोधन चूर्ण सप्त धातुवर्धक योग	**पंचामृतलोह गुग्गुल** वात रोगों के लिए श्रेष्ठ योग
दिव्य रसायन चूर्ण स्वास्थ्य वर्धक एवं पौष्टिक योग	**सोमकल्याण धृत** गर्भवती के लिए पौष्टिक योग

कुछ अन्य श्रेष्ठ औषधियाँ
● स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण ● वाजीकरण तैला ● लक्ष्मी विलास अभ्रक ● अश्वगंधादि चूर्ण
● आमलकी रसायन ● दूर्वादिधृत ● हरिद्राखण्ड ● किंशुकादि तेल ● प्रवाल पंचामृत नं. १
● तालीससोमादि चूर्ण ● पुष्पधन्वा रस ● स्वर्णमालिनी वसन्त

उपलब्ध है – व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स
156, इमली बाजार (राजवाडा) इन्दौर ● फोन : 31548

● दिल्ली - कांतिलाल आर. पारीख, 379, चांदनी चौक (पो.आ. के सामने) फोन : 2527249 ● बम्बई - शिवगोपाल ट्रेडिंग कं., 385, कालबादेवी रोड़ फोन : 258032 ● नागपुर - व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी, पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड़, महाल ● कानपुर - रामप्रसाद एण्ड संस 58/25, बिरहाना रोड़ (बैंक ऑफ बड़ौदा के पीछे) फोन : 263167 ● लखनऊ - भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, पानदरीबा क्रासिंग, चार बाग फोन : 55257 ● इलाहाबाद - जगदीशप्रसाद लक्ष्मीनारायण जॉनस्टन गंज ● जयपुर - हरि आयुर्वेदिक भण्डार 100 किशनपोल बाजार फोन : 64600 ● जोधपुर - मित्तल एजेंसी सरदारपुरा ● कोटा - जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स ● इन्दौर लक्ष्मी मेडिकल हॉल, यशवंत रोड़ चौराहा फोन : 65781 ● आकोला पनपालिया औषधि भंडार ● उज्जैन - कमल आयुर्वेद भवन, लखेरवाड़ी ● रतलाम - गायत्री आयुर्वेद भवन, खिड़की दरवाजा ● भोपाल - लक्ष्मी औषधि भण्डार, रोशनपुरा ● सागर - चरक औषधि भण्डार, परकोटा ● सतना - भोलाप्रसाद अग्रवाल एण्ड संस, पन्नीलाल चौक ● रीवा - शंकर मेडिकल स्टोर्स, वेंकट रोड़ ● जबलपुर - खुन्नेलाल एंड कं., जवाहरगंज ● रायपुर - प्रेमचंद जैस, मालवीय रोड़ ● बिलासपुर - कमला औषधालय, गोल बाजार ● दुर्ग - गुलाबचंद बजाज, शनिचरी बाजार ● भिलाई - महेश मेडिकोज़, सेक्टर 6 ए मार्केट ● ग्वालियर - मोहन मेडिको, मोर बाजार ● खण्डवा - गुप्ता औषधि भण्डार, बम्बई बाजार ● छिंदवाड़ा - श्री आयुर्वेद औषधालय, परासिया रोड़ ● जगदलपुर - रज्जूलाल कोमलचंद, गोल बाजार ● कटनी - गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट ● मंदसौर - अतार ट्रेडर्स, सब्जी मण्डी ● देवास - समता ट्रेडर्स महेश टॉकीज के पास ● बैतूल - न्यु मेडिकल स्टोर्स.

▶ आप अपने शहर के दवाई विक्रेता से खरीदें अथवा हमारे द्वारा निर्मित औषधियां V.P.P.से मंगाने हेतु हमें आदेश भेजें।
▶ अनुभवी वैद्य द्वारा निशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए लिखें। साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजे।

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता
VYAS PHARMACEUTICALS
व्यास फार्मास्युटिकल्स
106, स्नेह नगर, इन्दौर फोन : 31548

नियम से पूरे शीतकाल के दिनों में
कम ३ माह करके खुद ही देख लें।
आप पूरी लगन से इसका प्रयोग करें
एक धन्यवाद पत्र हमें लिख भेजें तो
आपने हमारे परामर्श का शुल्क (Co
***Fees)** दे दिया जो कि हम स्नेहपूर्वक*
दे रहे हैं।

(२) यह भी बहुत सरल नुस्खा
रामबाण की तरह अक्सीर है। इसमें
कि घी भी गाय के दूध का हो और
का ही हो, बस। मुलहठी को खूब कूट
महीन चूर्ण करके रख लें। इस चूर्ण को
(लगभग २ छोटे चम्मच) लेकर
गोघृत और आधा चम्मच (घी से आधा
या दो चम्मच (दुगुनी मात्रा में) शहद
शहद और घी को समान मात्रा में नहीं
इस मिश्रण को चाट कर साथ में घूंट
मिश्री मिला हुआ ठण्डा गो-दुग्ध (गाय
पीते रहें। *शहद के साथ गरम दूध नहीं*
अतः दूध बिल्कुल ठण्डा कर लें। (शहद
में विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के लिए
का अक्टूबर ९० एवं जनवरी ९१ अंक
सम्पादक)

लाभ – यह नुस्खा बहुत ही
कोई खटपट भी नहीं। बस, लगातार
(सुबह खाली पेट और शाम को
घण्टे बाद) कम से कम ३ माह सेवन
भी करें तो कोई हर्ज़ नहीं। *परीक्षित है*
विवाहित पुरुषों को सेवन करा चुके

(३) कौंच के बीजों की गिरी
तालमखाने के बीज, मुलहठी, असगन्ध
नाग बला की जड़ और अति बला की
१०-१० ग्राम, गाय का दूध १० लिटर
कि. और शुद्ध घी १ किलो।

सातों दवाओं को खूब कूट पीस
मिला लें और मेंदा छानने की चलनी से
छान लें। दूध को मन्दी आंच पर चढ़ा
चलाते हुए औंटा कर खोया बनाना शुरू
चौथाई भाग यानी ढाई लिटर दूध जल
सब दवाओं का मिला हुआ चूर्ण इसमें
हिलाते चलाते रहें। खोया बन जाए तब
लें। एक साफ़ बड़ी कढ़ाई में १ किलो
कर गरम करें। जब घी अच्छा गरम हो
उसमें खोया (मावा) डाल कर मन्दी
अच्छा गुलाबी होने तक भूनें। जब सु
लगे पर मावा जल न पाए तब उतार
शक्कर की गाढ़ी चाशनी बना लें। और
तैयार होने पर मावा डाल कर खूब हिला
मिला लें और उतार लें। इसमें ५०
बारीक कटे हुए बादाम, पिस्ता, किशमिश
चिरौंजी डाल दें और ५०-५० ग्राम के

। सुबह खाली पेट एक लड्डू खूब अच्छी तरह बा-चबा कर खाएं और साथ साथ मिश्री मिला आ १ गिलास दूध घूंट घूंट करके पीते जाएं। के दो घण्टे बाद भोजन करें। इसी तरह एक ड्डू शाम के भोजन के दो घण्टे बाद सोने से ले खाएं। कम से कम ३ माह तक सेवन करें।

लाभ - यह नुस्खा इतना पौष्टिक और लवीर्यवर्द्धक है कि लिख नहीं सकते। पूरे तकाल भर यानी जब तक गरमी न शुरू हो जाए ब तक नियमित रूप से इसका सेवन करने पर सी ही नपुंसकता हो, दूर हो जाती है। ***श्रेष्ठ, रापद एवं अत्यन्त यौन-शक्ति देने वाला यह खा विवाहित पुरुषों को अवश्य सेवन करना हिए।***

(४) कौंच के छिले हुए, छिलका रहित ज (गिरी) चार किलो, गाय का दूध २० लिटर, घृत आधा किलो, जायफल, जावित्री, कंकोल, ंग, अजवायन, अकरकरा, समुद्रशोष, सोंठ, पल, काली मिर्च, नाग केसर, तेजपात, दालचीनी, ायची छोटी, सफ़ेद जीरा, प्रियंगु और गज पीपल सब १०-१० ग्राम पिसे हुए, आठ क़िलो शक्कर मिश्री।

सब दवाओं को खूब कूट पीस कर महीन र्ण करके चलनी से तीन बार छान लें ताकि सब क से मिल कर एक जान हो जाएं। बीस लिटर ध में चार किलो कौंच के बीज की गिरी डाल र आंच पर चढ़ा कर पकाएं और खोया बनाएं। क साफ़ बड़ी कढ़ाई में आधा किलो घी डाल र गरम करें और खोया डाल कर खूब अच्छा ाबी होने तक भूनें। जब अच्छा भुन जाए तब वे उतार लें। आठ किलो शक्कर या मिश्री की शनी बना कर इसमें खोया डाल कर हिलाने ाने के बाद नीचे उतार कर सब दवाओं का श्रण डाल दें और हिला चला कर अच्छी तरह मिला लें। अब या तो इसके २०-२० ग्राम न के लड्डू बांध लें या बड़े थाल में जमा कर र्फी काट लें।

लाभ - इसे २०-२० ग्राम मात्रा में सुबह ली पेट और शाम को भोजन के दो घण्टे बाद मित रूप से ३-४ माह तक, जब तक गरमी शुरू हो, तब तक सेवन करें। यह नुस्खा बेजोड़ ीकरण करने वाला है। कितनी ही कमज़ोरी, थलता और नपुंसकता की स्थिति हो, इसके न से नक्शा ही बदल जाता है। भरपूर यौनशक्ति, मनशक्ति एवं यौन-क्षमता देने वाला यह नुस्खा ह, धातुक्षीणता, मूत्र विकार, वात रोग तथा अन्य र की निर्बलता दूर कर पुरुष को फौलाद की क मज़बूती और कठोरता प्रदान करने वाला वाजीकारक योग है। *'नरस्त्यनेन समो ोदस्त्रीभ्या निर्मितः शुभः। कपिकच्छू बीज पाको दीपनः पाचनः परः'।।*- के अनुसार इस नुस्खे के समान गुणकारी अन्य कोई नुस्खा नहीं। यह दीपन और पाचन होने से क़ब्ज़ भी नहीं करता। ***इसको सेवन करने वाला दीर्घकाल तक युवा बना रहता है।***

यूं तो हमारे पास ढेरों नुस्खे हैं पर ये जो ४-४ नुस्खे हमने अविवाहित एवं विवाहितों के लिए प्रस्तुत किये हैं ये हमारे द्वारा कितने ही रोगी युवकों एवं पुरुषों को सेवन कराये गये हैं और सेवन कर्ता को अद्भुत लाभ होते देखा भी है। हमारे अनुभव के अनुसार यह चौथा नुस्खा वाजीकारक नुस्खों का राजा है। इन ४-४ नुस्खों में से कोई भी एक नुस्खा सेवन करें और अपने शरीर को बलवान तथा चुस्त दुरुस्त बनाये रखें।

इलाज से बचाव श्रेष्ठ

अंग्रेजी में एक कहावत है- प्रिवेन्शन इज़ बेटर देन क्योर- यानी इलाज कराने की अपेक्षा रोग से बचाव करना ही बेहतर होता है। यह बात लाख रुपये की है और पालन करने योग्य है। यह बहुत खेद की बात है कि अधिकांश लोगों को या तो इस कहावत की जानकारी ही नहीं है या फिर वे इसका पालन ही नहीं करते और खामखां बीमारी के जाल में फंसते रहते हैं। वे इस विचार से लापरवाही और अनियमितता बरता करते हैं कि अगर बीमार हो भी गये तो इतने सारे डॉक्टर फिर किस मर्ज़ की दवा हैं, इलाज करा लेंगे। कई तो बीमार पड़ कर भी लापरवाही और बदपरहेज़ी करना नहीं छोड़ते क्योंकि ऐसा करना उनका स्वभाव बन चुका होता है और तब वही मसल चरितार्थ होती है कि मर्ज़ बढ़ता गया ज्यूं ज्यूं दवा की। जिस लापरवाही और बदपरहेज़ी ने बीमार किया था उसे त्यागे बिना बीमारी से छुटकारा कैसे हो सकता है? आयुर्वेद ने इसीलिए चेतावनी दी है कि पथ्य-अपथ्य का पालन किये बिना सैकड़ों दवाएं खाकर भी स्वास्थ्य लाभ उपलब्ध नहीं किया जा सकता।

महिलाओं के लिए उपयोगी नुस्खे

पुरुष वर्ग के लिए श्रेष्ठ ४-४ पौष्टिक नुस्खे प्रस्तुत करने के बाद हम नारी-स्वास्थ्य के रक्षक और नारी-शरीर को पुष्ट, सुडौल और शक्तिशाली बनाने वाले ४ नुस्खे प्रस्तुत कर रहे हैं। महिलाओं को चाहिए कि वे इनमें से कोई भी एक नुस्खा बना कर तैयार करें और सेवन कर लाभ उठाएं।

प्रदर रोग

बहुत कम महिलाएं ऐसी होती हैं जो किसी ने किसी प्रकार के प्रदर रोग से ग्रस्त न हुई हों। जैसे अधिकांश पुरुष किसी न किसी प्रकार के प्रमेह रोग, जो २० प्रकार का होता है, से ग्रस्त बने रहते हैं वैसे ही स्त्रियां प्रायः प्रदर रोग से ग्रस्त हो जाया करती हैं। प्रदर होने के कई कारण होते हैं जिनमें योनि-मार्ग में संक्रमण (इन्फेक्शन) होना, कोई घाव होना जिससे स्राव (डिस्चार्ज) होता हो, शारीरिक दुर्बलता, अधिक भोगविलास, अधिक मानसिक तनाव व चिन्ता, भोजन की अनियमितता, मांस-मद्य का सेवन, अजीर्ण रहना, अति शोक-दुःख करना, दिन में सोना, देर रात तक जागना, विलासी और आरामी जीवन जीना आदि उल्लेखनीय हैं। वात पित्त और कफ के प्रकोप से और मासिक-धर्म की अनियमितता से भी श्वेत प्रदर और रक्त प्रदर रोग होते हैं। इस रोग में योनि-मार्ग से सफ़ेद, पीला, चिकना, बदबूदार या बिना बदबू का लिसलिसा सा स्राव (डिस्चार्ज) निकलता रहता है। रक्त प्रदर में

डॉक्टर का उपयोग

डॉक्टर वैद्य इसलिए नहीं होते कि हम जानबूझ कर बीमार पड़ें और उनसे इलाज करवाया करें बल्कि इसलिए होते हैं कि स्वास्थ्य रक्षा का प्रयत्न करते हुए भी कोई भूल चूक होने या पूर्व कर्म फल के प्रभाव से यदि हम बीमार हो ही जाएं तो चिकित्सक से चिकित्सा लेकर पुनः स्वस्थ हो सकें। लेकिन हमारे रंग ढंग ऐसे हैं कि हमने स्थायी तौर पर फेमिली डॉक्टर की व्यवस्था कर रखी है ताकि हम स्वास्थ्य का कचरा करते रहें और डॉक्टर बुहारी से कचरा निकालता रहे। यह बात ज़रा समझें कि जैसे हमारा आचार-विचार अच्छा और क़ानून के अनुकूल रहे तो हमें न पुलिस से वास्ता पड़े और न अदालत से, वैसे ही यदि हमारा आहार-विहार अच्छा और स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला हो तो हमें डॉक्टर और अस्पताल की शरण में जाना ही न पड़े। अदालत और अस्पताल में भारी भीड़ होने के बावजूद ऐसे लोग भी हैं जिन्हें जीवन में कभी अदालत या अस्पताल का मुंह नहीं देखना पड़ा।

भारी मात्रा में और ज्यादा समय तक रक्त-स्राव होता है। इनमें से कोई भी व्याधि से ग्रस्त रहने वाली स्त्री का स्वास्थ्य बिगड़ा हुआ और शरीर कमज़ोर रहता है। इन व्याधियों से मुक्त हुए बिना पौष्टिक नुस्खे का सेवन करना उपयोगी नहीं होता, अतः पहले प्रदर-रोग नाशक कुछ घरेलू नुस्खे प्रस्तुत कर रहे हैं-

(१) अशोक वृक्ष की छाल २० ग्राम ४. कप पानी में डाल कर उबालें। जब पानी एक कप बचे तब इसमें एक कप दूध डाल कर उबालते रहें। जब १. कप शेष बचे तब उतार कर ठण्डा कर लें। इसे सिर्फ़ एक बार सुबह खाली पेट पीना है। कम से कम दो सप्ताह अवश्य पिएं। प्रदर रोग को नष्ट करने वाला यह योग सरल व सस्ता होते हुए भी बहुत गुणकारी है। अशोक की छाल जड़ी बूटी बेचने वाली दूकान पर मिल जाती है।

(२) सुबह शाम पका हुआ केला छील कर, १ चम्मच शुद्ध घी के साथ मसल कर, प्लेट में रख लें। इसे चम्मच के साथ सुबह नाश्ते की जगह खाएं और शाम को भोजन के आंधा घण्टे बाद खाएं। भोजन के अन्त में भी एक केला खाया करें। इस प्रयोग से १०-१५ दिन में ही प्रदर रोग ठीक हो जाता है। यह प्रयोग ऊपर अंकित 'अशोक की छाल' वाले प्रयोग को करते हुए भी किया जा सकता है। यह प्रयोग पौष्टिक और शक्तिवर्द्ध
है अतः प्रदर रोग न होने पर भी, सामान्य अ
वाली महिला इसका प्रयोग कर सकती है।

(३) पके हुए गूलर के फल लाकर
लें। खूब अच्छा सूख जाएं तब कूट पीस कर
कर लें और चूर्ण के बराबर वज़न में पिसी
मिला कर बर्नी में अच्छी तरह ढक्कन लगा कर
लें। इस चूर्ण को १-१ चम्मच (५ ग्राम)
शाम, दूध या ताज़े पानी के साथ, कुछ दिनों
सेवन करने से रक्त-प्रदर में निश्चित रूप से
हो जाता है। परीक्षित है।

(४) हरी नरम दूब(जो बाग बगीचे
बंगलों के लान में पाई जाती है।) को पा
धोकर साफ़ कर लें और शक्कर के दाने डालें
सिल पर पीस कर एक गिलास पानी में मिला
निचोड़ कर कपड़े से छान लें। एक चम्मच
मिश्री, आधा चम्मच पठानी लोध का चूर्ण
आधा चम्मच अजमोदा का चूर्ण मिला कर,
दूब के छने पानी के साथ पी लें। ३-४ दिन
रक्त प्रदर में आराम हो जाता है। इस नुस्खे
एक बार सुबह खाली पेट और दूसरी बार
को भोजन के घण्टे भर बाद सेवन करें।

प्रदर रोग की घरेलू चिकित्सा हेतु अ
गुणकारी चार घरेलू प्रयोग प्रस्तुत करने के
महिलाओं के लिए एक बलपुष्टिकारक एवं
में रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाला अति
योग *'नारी कल्याण पाक'* पृष्ठ ७३ पर बाक
प्रस्तुत कर रहे हैं। यह श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग
पं. धर्मचन्द्रजी जैन से प्राप्त हुआ है। वैद्य
इस पाक का प्रयोग अनेकानेक महिलाओं को
है और बहुत गुणकारी सिद्ध हुआ है अतः
शीतकाल में यह पाक तैयार कर नवयुव
छात्राओं, विवाहित युवा स्त्रियों, गर्भवती एवं
प्रसूता स्त्रियों, प्रौढ़ आयु की स्त्रियों अर्थात
आयु एवं वर्ग की महिलाओं को अवश्य
करना चाहिए।

महिलाओं के विषय में हमारा अनुभव
है कि वे अपने पति, बच्चों तथा परिवार के
सदस्यों की सेवा-सुश्रुषा अथवा किसी भी क
प्रति जितनी सजग, सक्रिय और फ़िक्रमन्द र
उतनी अपने खुद के प्रति नहीं रहतीं बल्कि उ
निष्क्रिय और लापरवाह ही रहती हैं। कु
उनकी सेवा-भावी प्रवृत्ति और कुछ पारि
वातावरण एवं परिस्थितियां इसमें कारण हैं
जिनसे विवश होकर यदि वे चाहें तो भी
आप पर पूरा ध्यान नहीं दे पातीं। ***बहरहाल***
उनसे यही अपेक्षा रखते हैं कि अपने शरीर, स
और रोग-अरोग के मामले में उदासीन और ला
न रह कर सजगता, रुचि और सक्रियता
अपने शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करने का
रखा करें क्योंकि ***'काया राखे धरम और पूंजी***

वैद्यनाथ

सुन्दरी कल्प

एक नारी का अपना टॉनिक

एक आयुर्वेदिक दवा जो आपके दर्द से निवारण दिलाती है, कमजोरी दूर करती है और अन्दर ताजे खून का संचार करती है। 'सुन्दरी कल्प' लोह हीनता को पूर्ण करती है और आपको 'स्फूर्तिदायक' व 'निश्चित जीवन देती है....... तकलीफ के उन दिनों में भी।

आज की नारी के लिये।

खिलते यौवन के निशान भला चेहरे पर आएं क्योंकर?

यौवन के साथ-साथ मुहासों का आना भी स्वाभाविक है, पर इनके इलाज के लिये क्रीमों आदि से भी पूरी बात नहीं बनती, ये त्वचा की सतह पर ही काम करती है, समस्या की जड़ तक नहीं पहुँच पाती, और इनके कारण कभी-कभी रह जाते हैं भद्दे निशान.

वैद्यनाथ सुरक्ता रक्त साफ कर, समस्या का भीतरी उपचार करती है, त्वचा में निखार लाती है, और आपके चेहरे की दमक बन जाती है, खिलते यौवन की निशानी.

अब बेहतर स्वाद में

कील मुहासों के लिये

सुरक्ता
हर्बल रक्त शोधक

सुन्दर त्वचा भीतर से निखरे

TACT

व्यवहार' के अनुसार अगर वे अपनी काया स्वस्थ और सशक्त रखेंगी तो ही तो दूसरे की सेवा कर सकेंगी और खुद भी सुखी रह सकेंगी। ***जो खुद डूब रहा हो वह दूसरे को डूबने से क्या बचा सकेगा?*** हमारा मतलब बढ़िया मेकअप करके श्रृंगार करने से नहीं है, टिपटॉप रहने का ऊपरी टीमटाम करने से भी नहीं है और न आजकल के भड़काऊ फ़ैशन के जुगाड़ में जुटे रहने से ही है क्योंकि सिर्फ़ ऐसा ही टीमटाम करना अपने आप पर ध्यान देना नहीं है बल्कि ***यह तो दूसरों पर ध्यान देना होगा कि देखने वालों को हम कैसे लगते हैं।*** हमारा मतलब तो यह है कि वास्तव में ***भीतर से आपको कैसा लगता है इस पर ध्यान दें।*** शरीर और स्वास्थ्य अच्छा हो तो सब अच्छा लगता है इसीलिए कहा है- ***'पहला सुख निरोगी काया।'*** जब मन प्रसन्न हो तो सब कुछ सुहाता है वरना मज़ेदार चीज़ भी मज़ा नहीं देती। एक शायर जनाब वाली आसी साहब ने क्या खूब कहा है-

ज़िन्दगी के लिए हंसना भी ज़रूरी है मगर
दिल बुझा हो तो लतीफ़े अच्छे नहीं लगते

लेकिन महिलाओं की माया निराली है। वे दूसरों को रोशनी देने के लिए शमा की तरह खुद जला करती हैं। उनके मन की ममता, करुणा, दया और सेवाभावना इसका मुख्य कारण है पर ***हमारी अर्ज़ यह है कि यही कारण वे अपने खुद के मामले में भी प्रयोग करें।*** जैसे दूसरे को दुःखी करना पाप होता है वैसे ही ***खुद को दुःखी करना भी पाप होता है।*** दूसरे की हत्या करना जैसे पाप होता है, क़ानूनन अपराध होता है ***वैसे ही आत्महत्या करना भी पाप होता है, क़ानूनन अपराध होता है।*** आशा है निरोगधाम की पाठिका-बहनें और माताएं ***हमारी इस अपील पर ध्यान देंगी।***

अब हम नारी-स्वास्थ्य से सम्बन्धित कुछ फुटकर घरेलू प्रयोग प्रस्तुत करते हैं जिनका उपयोग कर महिलाएं अपना समय, श्रम तथा धन बचा सकती हैं और घरेलू उपाय करके ही छोटे-मोटे रोगों से छुटकारा पा सकती हैं या किसी को भी छुटकारा दिला सकती हैं।

सरल पौष्टिक योग

जो महिलाएं 'नारी कल्याण पाक' तैयार कर सेवन कर सकें उनके शरीर, स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य की तो छटा ही निराली होगी पर जो तैयार न कर सकें उनके लिए एक सरल, सस्ता और पौष्टिक योग प्रस्तुत कर रहे है-

सामग्री - उड़द का आटा, गेहूं का आटा, का आटा और चावल का आटा- चारों ०-५०० ग्राम। शतावर, मुलहठी और सफ़ेद मुसली- तीनों ५०-५० ग्राम। धावड़े का गोंद १०० ग्राम, शक्कर, शुद्ध घी और सूखे मेवे ज़रूरत के अनुसार।

विधि - चारों आटों को घी में खूब अच्छा सेक लें। गोंद को घी में तल कर फूले निकाल कर मोटा मोटा कूट कर रख लें। चारों आटों को ३ बार छान कर एक जान कर लें। तीनों दवाओं को खूब अच्छा कूट पीस कर महीन चूर्ण करके मिला लें। अब शक्कर की डेढ़ तार की चाशनी बना कर यह सब मिश्रण डालकर खूब हिला चला कर मिला लें और उतार कर, घी का हाथ लगी थाली में फैला कर, ऊपर से सूखे मेवे काट कर इच्छानुसार मात्रा में डाल कर जमने के लिए रख दें। जब पाक जम जाए तब या तो बर्फ़ी काट लें या फिर छोटे-छोटे लड्डू बांध लें।

सेवन विधि और लाभ - इसे अपनी रुचि और भूख के अनुसार मात्रा में सुबह चाय या दूध के साथ, खूब चबा-चबा कर नाश्ते के रूप में खा लिया करें। ***प्राय: घरेलू महिलाएं घर-भर को खाना खिला कर ही खाती हैं और तब तक भूखी ही रहती हैं।*** ऐसी सूरत में सुबह इस योग के सेवन से जहां उन्हें भूख नहीं सहनी पड़ेगी वहां पौष्टिक तत्वों से युक्त यह नाश्ता करने से उनके शरीर को सुडौलता, पुष्टि और शक्ति भी मिलेगी। १-२ बजे तक भूख मार कर भूखे रहने से, ***शरीर और स्वास्थ्य को जो हानियां होती हैं वे नहीं होंगी उलटे फ़ायदे ही होंगे।***

नारी कल्याण पाक

☐ **वैद्य धर्मचन्द्र जैन**
आयुर्वेदाचार्य B.I.M.S.

आयुर्वेद शास्त्र में ऐसे अनेक योग विद्यमान हैं जो स्वस्थ एवं अस्वस्थ, दोनों अवस्थाओं में सेवन किये जाने योग्य होते हैं। शीतकाल के दिनों में सेवन योग्य, अच्छे स्वास्थ्यवर्द्धक एवं बलपुष्टिकारक 'पाक' सम्बन्धी बहुत ही गुणकारी और घर पर ही बनाये जा सकने वाले श्रेष्ठ योग आयुर्वेद में उपलब्ध हैं। महिला वर्ग के लिए अत्यन्त उपयोगी एवं लाभप्रद एक योग 'नारी कल्याण पाक' यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

नारी कल्याण पाक

सामग्री - चिकनी सुपारी, सफ़ेद मुसली, असगन्ध नागौरी- तीनों १००-१०० ग्राम, शुद्ध घी ३०० ग्राम, दूध २ लिटर, शक्कर २ किलो। सोंठ, पीपल, पीपलामूल, जीरा, लौंग, दालचीनी, इलायची, तेजपात, नागकेसर, चव्य, चित्रकछाल, लाजवन्ती के बीज, तालमखाना, मोचरस, सम्हालू के बीज, काली मुसली, लौह भस्म, प्रवाल भस्म, अभ्रक भस्म और बंग भस्म - सब १०-१० ग्राम।

विधि - चिकनी सुपारी, सफ़ेद मुसली और असगन्ध नागौरी को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण कर रख लें। भस्मों को अलग रख कर शेष सभी द्रव्य एक साथ कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें और चलनी से तीन बार छान लें ताकि सभी द्रव्य ठीक से मिल कर एक जान हो जाएं। स्टेनलेस स्टील की या कलईदार कढ़ाई में दूध डाल कर आग पर गरम कर औंटाएं। जब दूध रबड़ी जैसा खूब गाढ़ा हो जाए तो इसमें सुपारी आदि तीनों द्रव्यों का मिश्रण डाल कर हिलाते चलाते हुए मन्दी आंच पर पका कर खोया (मावा) बनाएं। मावा बन जाए तब इसे घी में खूब अच्छा सेकें। जब अच्छा गुलाबी सिक जाए और सुगन्ध आने लगे तब उतार लें। शक्कर की डेढ़ तार की चाशनी बना कर मावा डाल कर मिलाएं और अब इसमें सब भस्में डाल कर नीचे उतार कर खूब हिला चला कर मिला लें और कुछ ठण्डा होने पर सोंठ पीपल आदि दवाइयों का मिश्रण डाल कर हिला-चला कर अच्छी तरह मिला लें। एक थाली में घी का हाथ लगा कर बर्फ़ी जमा लें और सूखे मेवे काट कर ऊपर से फैला कर डाल दें। जब जम जाए तब बर्फी काट लें। पाक तैयार है।

सेवन विधि और लाभ - अपनी पाचन शक्ति के अनुसार २५ से ५० ग्राम मात्रा में प्रातःकाल खाली पेट खूब चबा-चबा कर खाएं और दूध पी लें। इसके सेवन से शरीर पुष्ट, सुडौल और सबल बनता है, चेहरा भरा हुआ और तेजस्वी रहता है तथा सभी नारी-रोग दूर रहते हैं। महिलाओं के लिए, किसी भी आयु में, सेवन योग्य एक श्रेष्ठ बलवर्द्धक योग है।

☐ **प्रधान चिकित्सक**
प्रिंस यशवन्तराव आयु. जैन औषधालय
बियाबानी, इन्दौर

योनि-प्रक्षालन (Vaginal-douche)

प्रदर रोग से ग्रस्त विवाहित स्त्रियों को निम्नलिखित नुस्खे का प्रयोग करके प्रतिदिन डूश (Douche) यानी योनि-मार्ग की धुलाई अवश्य करना चाहिए। प्रदर रोग ठीक होने पर सप्ताह में एक बार करने लगें। स्वस्थ महिलाओं को भी सप्ताह में एक बार, स्नान करते समय, डूश अवश्य करना चाहिए। इससे योनि-मार्ग स्वच्छ, निर्विकार, निरोग और स्वस्थ स्थिति में बना रहता है और योनि-रोग नहीं होते। डूश का प्रयोग अविवाहित युवतियों को किसी उपकरण का प्रयोग न करते हुए सिर्फ़ अपने हाथ से धुलाई करते हुए ही करना चाहिए। किसी उपकरण की नोज़ल या सिरिंज को योनि में प्रविष्ट करने से योनिच्छद (Hymen) फट सकता है।

शरपुंखा मोटा-मोटा कुटा हुआ यानी जौ कुट २५ ग्राम, नीम की ताज़ी या सूखी हुई पर साफ़ की हुई २०-२५ पत्तियां, त्रिफला चूर्ण १० ग्राम और मुलहठी चूर्ण १० ग्राम- यह एक बार के उपयोग की मात्रा है। इन चारों को एक लिटर पानी में डाल कर इतनी देर तक उबालें कि पानी पौन लिटर (७५० ग्राम) बचे तब उतार कर मोटे कपड़े से छान लें। थोड़ा कुनकुना गरम (Lukewarm) रहे तब इस पानी से योनि-मार्ग को अन्दर तक अच्छी तरह धोएं। डूश लेने की विधि का प्रयोग करने के दो ढंग हैं। पानी को 'एनीमा पॉट' मे भर कर थोड़े ऊंचे स्थान पर रख दें या दीवाल पर लटका दें। इस पाट में जो रबर की नली होती है, उस नली के मुंह पर नली बन्द करने का नोज़ल होता है। इसे बन्द करके ही 'एनीमापॉट' में पानी भरते हैं। यदि नली में नोज़ल न लगा हो तो नली का मुंह अंगुली और अंगूठे से दबा लें फिर पानी भरें। पाट को ऊंचे स्थान पर रख कर बाथरूम (स्नान गृह) में एक पटे पर बैठ कर दोनों पैर सामने चौड़े करके फैला दें ताकि योनि-मार्ग·(मुख) पर जांघों का दबाव नहीं पड़े। अब रबर की नली के मुंह या नोज़ल पर वेसलीन लगा कर थोड़ा पानी बाहर निकाल दें ताकि रबर की नली में कोई कचरा हो तो निकल जाए। इसके बाद धीरे-धीरे नोज़ल या रबर की नली थोड़ी सी योनि में सरका दें और नोज़ल खोल दें ताकि पानी योनि में जाकर धुलाई करने लगे। पानी योनि में होता हुआ नीचे गिरता रहेगा। इस तरह पूरे पानी से योनिप्रक्षालन (डूश) करना चाहिए। दूसरी विधि, एक रबर डूश-पाइप से डूश करने की होती है जिसका एक सिरा, जिसमें वाल्व हो, पानी में डाल देते हैं और दूसरा सिरा जिसमें नोज़ल लगा हो, योनि-मार्ग में प्रविष्ट कर देते हैं। इस रबर-पाइप के बीच में एक गेंद बनी होती है जिसे दबाने और छोड़ने से पानी खिंच कर योनि-मार्ग में पहुंचता है और धुलाई करता है।

फुटकर पौष्टिक प्रयोग

महिलाएं चौके में काम करती हैं और जो चाहें सो बनाने के लिए स्वतन्त्र रहती हैं। एक कहावत है - ***भाण्ड के घर ब्याओ, मन पड़े सो गाओ*** यानी गाने बजाने वालों के यहां विवाह हो तो जो मन में आये सो गाओ- बजाओ, कौन मना करने वाला है? इसी तरह आप चौके में मन चाहा और गुणकारी व्यंजन बनाना चाहें तो कौन रोक सकता है लिहाज़ा ***अच्छी गुणकारी चीज़ें बनाइए, खुद खाइए और घर भर को खिलाइए।*** रोज़-रोज़ सिर्फ़ दाल रोटी सब्ज़ी ही न परोसें, एक दो हलके-फुलके, विविध प्रकार के व्यंजन भी हों तो भोजन में रुचि बढ़ती है। कुछ उत्तम, पौष्टिक और गुणकारी फुटकर प्रयोग प्रस्तुत हैं-

कच्चे केले को गोल-गोल काट लें। दूध में डाल कर इसकी मीठी खीर बनाएं। नमकीन स्वाद के लिए कच्चे केले की रसेदार सब्ज़ी बनाएं। केले की खीर या सब्जी प्रतिदिन खाने से शरीर का दुबलापन मिटता है, शरीर मांसल और भरा हुआ रहता है और त्वचा चिकनी तथा चमकदार होती है। चेहरा भर जाता है और क़ब्ज़ का नाश होता है। प्रदर-रोग से ग्रस्त महिला को केले की खीर ३ सप्ताह तक खाने से प्रदर-रोग में आराम होता है।

धावड़े का गोंद शुद्ध घी में तल लें और फूले निकाल कर शक्कर की चाशनी में डाल कर रख लें। इन्हें २-३ चम्मच प्रतिदिन खूब चबा-चबा कर खाने से शरीर पुष्ट और सुडौल होता है, पित्त का शमन होता है, दिमाग़ी कमज़ोरी दूर होती है, धातु-पुष्टि होती है और प्रदर-रोग में आराम होता है। गोंद की जगह शक्कर के बताशे घी में तल कर चाशनी या शहद में डाल कर २-२ बताशे खाने से भी यह लाभ होते हैं। जिनको आधा सीसी का सिरदर्द, एसिडिटी, चक्कर आना, दिमाग़ी खुश्की और पित्तजन्य प्रदर-रोग हो उन महिलाओं को यह प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

यह दोनों प्रयोग सरल हैं फिर भी पौष्टिक गुण वाले हैं। रोज़ाना रसोई में सब्ज़ी तो बनानी ही होती है फिर अगर केले की ही सब्ज़ी बनाई-खाई जाए तो क्या मुश्किल काम है? इसी तरह धावड़े के गोंद वाला योग भी सेवन किया जा सकता है।

गुड़ मूंगफली की पट्टी

एक बड़ा सरल एवं सस्ता प्रयोग और
है। यह महिलाओं के अलावा बच्चों के
बहुत गुणकारी है। बालू रेत (बारीक रेत)
में रख कर आग पर गरम करें और इसमें
डाल कर हिलाते चलाते हुए खूब अच्छी
लें। एक लोहे की कढ़ाई में गुड़ मसल
दें और गरम करें। इसे लोहे की करछुली या
से हिलाते चलाते रहें। जब गुड़ खूब
तब इसमें सिकी हुई मूंगफली को छील
कूट कर डाल दें। थोड़ी सी सौंफ कूट पीस
डाल दें और थोड़ी देर तक हिला चला
उतार लें और हिलाते चलाते रहें। जब थोड़ा
रहे तब इसे बड़ी थाली में, हलका सा घी
लगा कर, फैला कर डाल दें। जब ठण्डा
जम जाए तब इसकी बर्फ़ी (पट्टी) काट लें।
प्रयोग डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई ने बताया
वे इस प्रयोग की बहुत तारीफ़ करती हैं।

सेवन विधि और लाभ - इस
सुबह चाय के साथ खूब चबा-चबा कर
इसकी मात्रा रुचि के अनुसार रखें। बच्चों
सुबह कोरी चाय न देकर १-२ बर्फ़ी चाय के
खाने को दिया करें। डबल रोटी या
अपेक्षा इस गुड़-पट्टी के साथ चाय पीना
गुणकारी होता है। भोजन का समय होने
बिल्कुल खाली न रहे और खाली पेट में यह
नुस्खा पहुंच कर ठीक से पच कर शरीर
सुडौल और शक्तिशाली बनाए, इस दृष्टि से
शीतकाल में ही नहीं, पूरे वर्ष भर सुबह
साथ गुड़ मूंगफली की पट्टी, रात को
भिगोये हुए चने, अंकुरित अन्न ·आदि में से
एक का सेवन अवश्य करना चाहिए।
में निर्बलता, दुबलापन और वात-प्रकोप
शिकायतें नहीं होती। इस गुड़-पट्टी
महिलाएं स्वयं भी करें और बच्चों को भी

इतना विवरण अविवाहित तथा
पुरुषों एवं महिलाओं की सामान्य
चिकित्सा के सम्बन्ध में प्रस्तुत किया है और
स्थान में अधिक से अधिक लाभकारी एवं
विवरण देने का प्रयत्न किया है। वैसे तो
के प्रत्येक अंक में ऐसी व्याधियों के
इलाज का विवरण प्रस्तुत किया ही जाता है
रूप से पुरुष वर्ग के लिए 'यौन रोग
(अक्टूबर ८८)' में तथा महिला वर्ग के
स्वास्थ्य अंक' (अक्टूबर ८९)' में काफ़ी
प्रस्तुत किया गया है। ये दोनों अंक बहुत
हुए हैं अतः यौन रोग निवारण अंक के
'नारी स्वास्थ्य अंक' के दो संस्करण
जा चुके हैं। ये दोनों अंक उपलब्ध हैं और
रु. भेज कर हमारे कार्यालय से मंगाए जा

स्त्री-पुरुषों के लिए

परीक्षित देहाती नुस्खे

हमारे देश की अधिकांश जनता गांवों में रहती है और गांवों में चिकित्सा की व्यवस्था अभी भी उतनी मात्रा में उपलब्ध नहीं है जितनी होनी चाहिए। इस अभाव की पूर्ति करने का छोटा सा प्रयास इस स्तम्भ के माध्यम से यह पत्रिका वर्षों से करती आ रही है ताकि इसके ग्रामीण पाठक-पाठिका लाभ उठा सकें। ऐसे लाभप्रद और घरेलू नुस्खों की कमी नहीं है जिनका प्रयोग करके छोटी-मोटी व्याधियों से सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है। ज़रूरत इस बात की है कि ऐसे नुस्खों का प्रचार-प्रसार किया जाए ताकि सबको इनकी जानकारी हो सके।

ग्रामीण स्त्री-पुरुष शिक्षा के अभाव के कारण अपने स्वास्थ्य और शरीर की उचित देखभाल नहीं कर पाते। परिस्थिति और ग़रीबी भी इसमें सहायक सिद्ध होती है। पोषक आहार की कमी, साफ़-सफ़ाई का ध्यान न रखना, दूषित वातावरण और साधनहीनता के कारण अधिकांश ग्रामीण स्त्री-पुरुष स्वस्थ तथा निरोग नहीं रह पाते। उनके उपयोग के लिए यहां कुछ ऐसे पौष्टिक, शक्तिवर्द्धक एवं यौन-विकारों को दूर करने वाले परीक्षित नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं जो ग्रामीण स्त्री-पुरुष आसानी से प्रयोग कर सकते हैं। इस शीतकाल में, किसी भी एक नुस्खे का चुनाव अपनी आवश्यकता के अनुसार करके, तैयार कर लेना चाहिए और २-३ माह तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

पुरुषों के लिए शक्तिवर्द्धक नुस्खे

(१) बबूल का पेड़ सब जगह पाया जाता है। इसकी फलियां, पत्तियां और इसी का गोंद - तीनों को सुखा कर अलग-अलग कूट पीस लें और बराबर वज़न में लेकर मिला कर शीशी में भर लें। १-१ चम्मच (लगभग ५ ग्राम) चूर्ण सुबह शाम मिश्री मिले एक गिलास दूध के साथ नियमित रूप से दो माह तक सेवन करने से शरीर पुष्ट और बलवान बनता है, वीर्य शुद्ध तथा गाढ़ा होता है, स्वप्न दोष और शीघ्रपतन रोग दूर होते हैं। *यही नुस्खा 'वीर्य शोधन चूर्ण' के नाम से बना हुआ बाज़ार में मिलता है। बहुत बढ़िया नुस्खा है।*

(२) असगन्ध नागौरी और विधारा - दोनों को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें और बराबर मात्रा में मिला लें। इस चूर्ण को १-१ चम्मच सुबह शाम मिश्री मिले एक गिलास दूध के साथ दो माह तक सेवन करने से शरीर में खूब बलवीर्य बढ़ता है, यौन-शक्ति बढ़ती है और सब प्रकार की कमज़ोरी दूर होती है। विद्यार्थियों के लिए भी यह नुस्खा उपयोगी है। *बाज़ार में यह नुस्खा 'अश्वगन्धादि चूर्ण' के नाम से बना हुआ मिलता है। बहुत गुणकारी योग है।*

(३) जिनके घर में गाय हो और उसने पहली बार ही बछड़ा जना हो और बछड़ा २-३ माह का हो चुका हो, ऐसी गाय को चारा बाटा में रोज़ाना २०० ग्राम उड़द का आटा मिला कर खिलाना चाहिए। इस गाय का एक गिलास दूध खूब औंटा कर मिश्री मिला कर प्रतिदिन, सोने से पहले, पीना चाहिए। ***यह दूध बेहद शक्तिवर्द्धक, पौष्टिक और यौन-शक्ति बढ़ाने वाला है।***

(४) २ चम्मच उड़द रोज़ रात को पानी में गला दें। सुबह इसे छिलके हटाकर, पीस लें और थोड़े घी में अच्छा सेक कर २ कप दूध में डाल कर खूब उबालें। इस तरह खीर बना कर सुबह दो माह तक सेवन करें। इसमें शक्कर मिलाना ज़रूरी नहीं इसलिए मधुमेह के रोगी भी इस नुस्खे का सेवन कर सकते हैं। जो शक्कर मिलाना चाहें वे मिला सकते हैं। ***यह नुस्खा बेहद ताक़तवर है और सब तरह की कमज़ोरी तथा यौन-विकार दूर करने वाला है।***

स्त्रियों के लिए घरेलू नुस्खे

स्त्रियों के शरीर, स्वास्थ्य और सौन्दर्य का यदि कोई शत्रु रोग है तो वह है प्रदर, फिर वह भले ही किसी भी प्रकार का हो। इसमें भी रक्त प्रदर तो परम शत्रु रोग है। ईश्वर ने स्त्री शरीर की रचना कुछ इस प्रकार से की है कि यदि कोई रोग, चिन्ता या शोक स्त्री को न हो तो उसका शरीर स्वाभाविक रूप से

एलादि वटी

यूं कहने-सुनने में खांसी एक मामूली व्याधि लगती है पर जिसे खांसी चलती है वही इसके कष्ट को जानता है। कहा भी है- 'रोग का घर खांसी और लड़ाई का घर हांसी।' खांसते-खांसते पेट, छाती और पीठ में दर्द होने लगता है फिर भी रोगी खांसने के लिए विवश रहता है और एक-एक ठसके पर उसकी नस-नस हिल उठती है। यहां एक बहुत ही सरल लेकिन गुणकारी घरेलू नुस्खा प्रस्तुत किया जा रहा है।

घटक द्रव्य - छोटी इलायची, तेजपान, दालचीनी- तीनों ५-५ ग्राम, पीपल २० ग्राम, मिश्री, मुलहठी, पिण्ड खजूर और मुनक्का- चारों ४०- ४० ग्राम।

निर्माण विधि - पहले पिण्डखजूर की गुठली और मुनक्का के बीज निकाल कर फेंक दें और दोनों को खूब महीन पीस लें। बाक़ी सभी द्रव्यों को कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें। अब सब को खूब अच्छी तरह से मिला लें और आवश्यक मात्रा में शहद मिला कर छोटे बेर बराबर गोलियां बना लें।

मात्रा और सेवन विधि - दिन भर में ५-६ बार १-१ गोली मुंह में रखकर चूसना चाहिए। चाहें तो २-२ गोली सुबह शाम दूध के साथ या शहद में मिला कर ले सकते हैं। जब तक खांसी ठीक न हो तब तक सेवन करना चाहिए।

लाभ - यह नुस्खा सूखी खांसी के लिए विशेष रूप से गुणकारी है जिसमें कफ सूखा हुआ होने से बहुत खांसने पर ही निकलता है और रोगी को कफ न निकलने तक खांसना पड़ता है। इस गोली के सेवन से छाती व गले में चिपका हुआ ***कफ ढीला हो जाता है और आसानी से निकल जाता है।*** यह गोली गले की खराश, पित्त व कफ प्रकोप और मुंह एवं गले की खुश्की को भी दूर करती है और तरावट देती है। इस गोली को खाने की अपेक्षा चूस कर प्रयोग करने से विशेष प्रभाव होता है अतः ***इसका प्रयोग चूसते हुए ही करना उचित है।*** छोटे बच्चों को दूध में घिस कर चटा सकते हैं। यह योग इसी नाम से बना हुआ बाज़ार में मिलता है।

तीनों संस्थाएं अलग-अलग हैं!

निरोगधाम पत्रिका, निरोगधाम-प्रकाशन एवं जनकल्याण प्रकाशन - ये तीनों संस्थाएं बिल्कुल अलग-अलग हैं और इनका परस्पर किसी प्रकार का लेन-देन या व्यावसायिक सम्बन्ध नहीं है लिहाज़ा इन तीनों संस्थाओं के लिए आर्डर और पेमेण्ट का M.O. या बैंक ड्राफ्ट अलग-अलग ही भेजें। आर्डर और ड्राफ्ट एक लिफाफ़े में रख कर भले ही भेज दें पर जिस संस्था के लिए आर्डर हो, मनी आर्डर या ड्राफ्ट उसी संस्था के नाम भेजना अनिवार्य है ताकि अलग-अलग उन्हें सम्बन्धित संस्था के हिसाब में जमा किया जा सके। दो या तीन संस्थाओं के लिए एक ही M.O. या ड्राफ्ट द्वारा पेमेण्ट भेजने पर अस्वीकार कर वापिस कर दिया जाएगा।

- प्रबन्ध सम्पादक

स्वस्थ, सशक्त और सुडौल बना रहता है। उसे पुरुष की तरह पौष्टिक और बलवर्द्धक नुस्खे का सेवन करने की ज़रूरत ही नहीं पड़ती। प्रदर, जिसे ग्रामीण भाषा में 'पगर' कहते हैं, ऐसा रोग हैं जो स्त्री के शरीर को निचोड़ कर रख देता है। ग्रामीण महिलाओं के लिए, उपयोग में सरल और प्रभाव करने में अत्यन्त गुणकारी, कुछ प्रदर-रोग नाशक परीक्षित नुस्खे यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं। कोई भी एक नुखा प्रयोग करना चाहिए।

(१) केले के पेड़ सभी जगह होते हैं अतः इसके पत्ते भी मिल सकते हैं। एक पत्ता साफ़ पानी से धोकर साफ़ कर लें और टुकड़े करके मोटा-मोटा पीस कर दूध में डाल कर खूब उबालें जैसे खीर पकाते हैं। *यह खीर ३-४ दिन खाने से प्रदर रोग में लाभ होता है।*

(२) कथीरिया गोंद बाज़ार से ले आएं और १० ग्राम गोंद रात को १ कप पानी में भिगो कर रख दें। सवेरे इसमें १० ग्राम पिसी मिश्री मिला कर पी लें। पित्त और गरमी के कारण होने वाले प्रदर रोग में निश्चय ही आराम होता है। *लाभ न होने तक सेवन करना चाहिए।*

(३) कपास सभी खेतों में पैदा हो इसकी जड़ का टुकड़ा लाकर चावल के मां साथ पीस कर छान लें। यह एक कप मा रोज़ सुबह पीने से ***कफजन्य (कफ के प्र कारण होने वाले) प्रदर में लाभ हो जाता है***

(४) मुलहठी और पठानी लोध - का चूर्ण बराबर वज़न में मिला लें। यह चू चम्मच और १ चम्मच मिश्री पिसी हुई, मि फांक लें और ऊपर से एक कप चावल का (माण्ड) पी लें। ***इस प्रयोग से रक्तप्रदर में हो जाता है।***

(५) शतावर और मुलहठी - इनका चूर्ण बराबर मात्रा में मिला लें। एक चम्मच शहद में मिला कर चाट लें और ऊपर से मिला *ठण्डा किया १ गिलास दूध* पी लें। प्रयोग शिशु को दूध पिलाने वाली माता, क शरीर की महिला, मूत्रविकार और सोम-रोग से महिला के लिए बहुत गुणकारी है। इस प्रयो लगातार सेवन करने से शरीर स्वस्थ, पुष्ट सुडौल बनता है। इस प्रयोग को कोई दुबली-पंतली व कमज़ोर स्त्री कर सकती है *अपने शरीर को पुष्ट बना सकती हैं।*

ग्रामीण वनस्पति

केला

केला एक ऐसा फल है जो शहरों में ही नहीं बल्कि छोटे से छोटे गांव में भी उपलब्ध रहता है। यह जितना सस्ता होता है उतना ही पौष्टिक और गुणकारी होता है। इसको ग़रीब-अमीर, बच्चे बूढ़े सभी सेवन कर सकते हैं। प्रकृति इस फल को भारी मात्रा में इसीलिए पैदा करती है कि यह सस्ता बना रहे और ग़रीब से ग़रीब व्यक्ति भी इसे पा सके। आम की तरह यह भी बड़ी अच्छी सुगन्ध वाला फल है, स्वादिष्ट तो खैर है ही। यहां ग्रामवासियों की जानकारी के लिए केले के औषधीय-प्रयोग प्रस्तुत कर रहे हैं। यदि नगरवासी भी इस जानकारी से लाभ उठाना चाहें तो हमें कोई एतराज़ नहीं होगा। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

मोचाफलं स्वादुशीतं विष्टम्भि कफनुद्गुरु।
स्निग्धं पित्तास्त्रतृड्दाहक्षतक्षयसमीरजित्।।
पक्वं स्वादु हिमं पाके स्वादु वृष्यं च बृंहणम्।
क्षुत्तृष्णा नेत्रगदहृन्मेहघ्नं रुचिमांसकृत।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- कदली, मोचा। हि.- केला, कदली। म.- केल। गु.- केलु। बं.- केला। क.- कवाले। ते.- कदली। ता.- वालें। फा.- मोज। इं. - प्लेन्टेन (Plantain) बनाना (Banana). लै.- मूसासैपाइन्टम (Musasapientum).

गुण - कच्चा केला मीठा, ठण्डी तासीर का, ग्राही, भारी, स्निग्ध और कफ, पित्त, रक्त-विकार, जलन, घ्राव, क्षय तथा वायु को नष्ट करता है। पका हुआ केला स्वादिष्ट, शीतल, पाक में मधुर, वीर्यवर्द्धक, पौष्टिक, रुचिकारक, मांस की वृद्धि करने वाला तथा भूख, प्यास नेत्र रोग एवं प्रमेह का नाश करने वाला है।

परिचय - केला देश भर के सभी नगरों में तथा गांवों में पाया जाता है और सर्व विदित है अतः इसका परिचय देना ज़रूरी नहीं।

उपयोग - इसका उपयोग बलवीर्य की वृद्धि करने, शरीर में मांस वृद्धि करने तथा शरीर को पुष्ट व सुडौल बनाने में खाद्य की तरह किया जा सकता है यानी इसे आहार की तरह खाया जा सकता है क्योंकि इसमें आहार के समान सभी पौष्टिक तत्व होते हैं। इसे भोजन के साथ या अन्त में खाना सबसे अच्छा तरीक़ा है। यहां घरेलू इलाज के रूप में इसके कुछ गुणकारी प्रयोग प्रस्तुत हैं।

पौष्टिक आहार - दुबले-पतले शरीर वालों के लिए, टायफाइड बुखार के रोगी के लिए, स्वप्नदोष, प्रमेह और अम्लपित्त (हायपरएसिडिटी) के रोगी के लिए केला उत्तम, सात्म्य एवं हितकारी आहार है। बुखार में केला खाने से भूख प्यास का शमन होता है, मुंह नहीं सूखता और शरीर में कमज़ोरी नहीं आती।

प्रदर रोग - प्रदर-रोग से ग्रस्त महिला को १-२ केले भोजन के घण्टे भर बाद खाकर, ऊपर से १ कप दूध में २ चम्मच शहद घोल कर लगातार कुछ दिन तक पीना चाहिए। इस प्रयोग से श्वेत-प्रदर रोग ठीक हो जाता है। केले और दू खीर खाने या सुबह शाम २-२ केले थोड़े के साथ खाने से भी प्रदर-रोग ठीक होता है

श्वास खांसी - केले का शर्बत क पीने से पुरानी खांसी (Chronic Bronch में बहुत आराम होता है। शर्बत बनाने की वि स्टील के एक ढक्कन युक्त बर्तन में पके के बारीक टुकड़े कर, समान मात्रा में शक्कर के डाल दें और ढक्कन बन्द कर दें। अब ए बर्तन में पानी भर कर यह बर्तन रख दें। इतना हो कि केले वाला बर्तन पानी में डूब अब बड़े बर्तन को आग पर चढ़ा दें। ज में उबाल आने लगे तो बर्तन पानी से निक और ठण्डा कर लें। ठण्डा होने पर ढक्कन कर शर्बत निकाल कर शीशी में भर लें। सूखी खांसी, पुरानी खांसी और दम के चलने वाली खांसी में २-२ चम्मच पी

अम्लपित्त - केले का शर्बत २-२ दिन में ३-४ बार लेने से या केले के गूदे में मिला कर खाने और ऊपर से २ छोटी इ के दाने खाने से पेट व गले की जलन में हो जाता है।

दुबलापन - जो दुबले-पतले शरीर और शरीर को थोड़ा मोटा व सुडौल बनाना हैं उन्हें दो केले एक गिलास दूध में डाल कर माह तक सुबह या दोपहर बाद खाना चाहि

अनेक गुणों से युक्त

त्रिफला चूर्ण

आयुर्वेद में त्रिफला चूर्ण का बहुत गुणगान किया गया है। यह योग तीन अत्यन्त गुणकारी एवं रसायन तत्व-युक्त द्रव्यों से मिल कर बनता है और तीनों द्रव्य मिल कर और भी गुणकारी हो जाते हैं। यहां त्रिफला के गुण, लाभ और विविध प्रकार से किये जाने वाले उपयोग का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

हरड़, बहेड़ा और आंवला- इन तीनों को चूर्ण करके समान मात्रा में मिलाने से त्रिफला चूर्ण बनता है। ये तीनों द्रव्य रसायन गुण रखते हैं। कुछ वैद्य १ हरड़, २ बहेड़ा और ३ आंवले मिलाने को त्रिफला कहते हैं पर इसका शास्त्रीय प्रमाण नहीं मिलता। भाव प्रकाश में इनको सम मात्रा में लेने का निर्देश मिलता है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

पथ्याबिभीतधात्रीणां फलैः स्यात्त्रिफला समैः।
फलत्रिकंच त्रिफला सा वरा च प्रकीर्तिता।।
त्रिफला कफ पित्तघ्नी मेहकुष्ठ हरा सरा।
चक्षुष्या दीपनी रुच्या विषमज्वर नाशिनी।।

अर्थात् हरड़, बहेड़ा और आंवला - इन तीनों को समान भाग लेकर मिलाये हुए योग को त्रिफला कहते हैं। संस्कृत में इसे फलत्रिक, त्रिफला और वरा भी कहते हैं। यह योग कफ व पित्त का नाश करने वाला, प्रमेह और कुष्ठ रोग दूर करने वाला, दस्तावर, क़ब्ज़नाशक, नेत्रों को हितकारी, अग्नि प्रदीप्त करने वाला, रुचिवर्द्धक और विषमज्वर नाशक है। पाश्चात्य मत के अनुसार इसमें गैलिक एसिड, टैनिक एसिड अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह बल्य (टानिक) है, नेत्र ज्योति बढ़ाने वाला और बालों को काला रखने वाला योग है।

आयुर्वेद में, अलग-अलग अनुपान के साथ इसका उपयोग करने पर अलग-अलग होने वाले कार्यों का, विवरण दिया है। कुछ प्रयोग यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

(१) **नया मन्द ज्वर** (हलका बुखार) - पीपल का चूर्ण २ ग्राम और ३ ग्राम त्रिफला चूर्ण थोड़े शहद में मिलाकर सुबह शाम चाट लेना चाहिए। (२) **मोटापा** - एक गिलास ठण्डे पानी में २ चम्मच शहद घोल कर प्रातः काल १ चम्मच त्रिफला चूर्ण के साथ नियमित रूप से पीना चाहिए। (३) **खांसी** - शहद २ चम्मच और गाय का घी आधा चम्मच मिला लें, इसके साथ एक चम्मच त्रिफला चूर्ण मिला कर सुबह शाम चाट कर सेवन करना चाहिए। (४) **नेत्र ज्योति** - शहद और घी की इसी मात्रा में १ चम्मच त्रिफला चूर्ण प्रातः खाली पेट सेवन करने से नेत्र ज्योति बढ़ती है और बाल काले बने रहते हैं। (५) **प्रमेह** - ३ ग्राम त्रिफला चूर्ण, ३ ग्राम पिसी हल्दी और ६ ग्राम पिसी मिश्री मिला कर फांक लें और पानी पी कर मुंह साफ़ कर लें। लगातार ६० दिन सेवन करने से सब प्रकार के प्रमेह रोग नष्ट होते हैं, रक्त की शुद्धि होती है और त्वचा का रंग निखरता है। (६) **जोड़ों का दर्द** - त्रिफला चूर्ण २ चम्मच (लगभग १० ग्राम) दो कप पानी में डाल कर काढ़ा करें जब पानी आधा कप बचे तब उतार कर बिल्कुल ठण्डा कर लें। इसमें १ चम्मच शहद घोल लें। नुस्खा तैयार है। ऐसे आधा कप सुबह और आधा कप रात को सोने से पहले पीना चाहिए। इस प्रयोग से जोड़ों का दर्द दूर होता है और रोगी आराम की नींद सोता है।

त्रिफला चूर्ण के कुछ अनुभूत सफलसिद्ध प्रयोग तरुण फार्मेसी (भोपाल) के संचालक डॉ. ज्ञानचन्द्रजी जैन ने लिख कर दिये हैं सो यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

उदर विकार - त्रिफला चूर्ण १० ग्राम और काला या सेन्धा नमक १ ग्राम मिला लें। इस चूर्ण के तीन भाग कर ३ खुराक में पानी के साथ सेवन करने से उदर विकार नष्ट होता है, भूख तथा पाचन शक्ति बढ़ती है। एक प्रयोग और है- त्रिफला चूर्ण १५ ग्राम, गुड़ १० ग्राम और सोंठ चूर्ण ५ ग्राम - तीनों को अच्छी तरह मिला लें। इसको ५-५ ग्राम मात्रा में सुबह शाम पानी के साथ सेवन करें। क़ब्ज़ का नाश करने के लिए त्रिफला चूर्ण १ या २ चम्मच, अपने पेट की स्थिति के अनुसार मात्रा में, कुनकुने गरम पानी के साथ सोते समय सेवन करना

गोक्षुरादि चूर्ण

आजकल जीवन इतना व्यस्त, दौड़धूप वाला एवं मानसिक-तनाव से ग्रस्त रहने वाला हो गया है कि व्यक्ति को अपने काम-धन्धे से ही फुर्सत नहीं मिलती। दिन भर की व्यस्तता से वह तन से थका हुआ और मन से बुझा हुआ सा हो जाता है जिसका परिणाम कभी कभी यह भी होता है कि वह अपने आप में निर्बलता का अनुभव करने लगे। ऐसे पुरुषों के लिए एक बहुत सरलता से तैयार किया जा सकने वाला उत्तम गुणकारी योग यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

घटक द्रव्य - गोखरू, तालमखाना, शतावर, कौंच के बीज, नागबला और अतिबला- सभी छः द्रव्यों का कुटा पिसा महीन चूर्ण ५०-५० ग्राम। कुल मिला कर ३०० ग्राम।

निर्माण विधि - बहुत ही सरल विधि है। सभी छः पदार्थ बाज़ार से लाकर अलग-अलग कूट पीस कर बारीक चूर्ण कर लें। प्रत्येक ५० ग्राम वज़न में लेकर मिला लें और चलनी से इस मिश्रण को तीन बार छान लें ताकि सभी भली भांति मिल कर एक जान हो जाएं।

मात्रा और सेवन विधि - इस चूर्ण को सुबह खाली पेट और शाम को भोजन के दो घण्टे बाद मिश्री मिले हुए कुनकुने गरम दूध के साथ आधा चम्मच (लगभग २-३ ग्राम) मात्रा में लगातार दो माह तक सेवन करना चाहिए।

लाभ - इस योग की यह विशेषता है कि इसमें कोई भी मादक द्रव्य, पारा या भस्म आदि द्रव्य नहीं हैं *फिर भी यह स्तम्भनशक्ति बढ़ाने वाला और शीघ्रपतन रोग नष्ट करने वाला अदभुत योग है।* यह बहुत पुष्टिकारक, बलवीर्यवर्द्धक, कामोत्तेजक तथा भारी यौनशक्ति बढ़ाने वाला योग है। रात को सहवास से एक घण्टा पूर्व इस चूर्ण को १ चम्मच मात्रा में मिश्री मिले कुनकुने गरम दूध के साथ सेवन करने से *वाजीकारक प्रभाव होता है।* इसके सेवन से वीर्य का पतलापन दूर होकर गाढ़ापन आ जाता है। जो विवाहित पुरुष यौनशक्ति की कमी तथा शीघ्रपतन के कारण दुःखी हों *उन्हें इस योग का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। परीक्षित है।* यह योग बना हुआ इसी नाम से बाज़ार में मिलता है।

यौन समस्याओं का निश्चित समाधान

यूं तो निरोगधाम के प्रत्येक अंक में यौन-विकारों और समस्याओं के समाधान हेतु नई-नई जानकारी एवं हितकारी चिकित्सा का विवरण प्रकाशित किया ही जाता है ताकि उन पत्रों का उत्तर एवं उनमें पूछी गई चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत किया जा सके जो हमें यौन-विकार से ग्रस्त पाठकों द्वारा मिलते ही रहते हैं फिर भी यौन-रोगों के निदान, इलाज और उचित समाधान के विषय में यदि एक ही अंक में विवरण पढ़ना हो तो निरोगधाम का 'यौन रोग निवारण अंक' (अक्टूबर ८८) पढ़ना चाहिए।

इस अंक की उपयोगिता और लोकप्रियता का यह प्रबल प्रमाण है कि अब तक इसके **पांच संस्करण** प्रकाशित हो चुके हैं और ***छठवां संस्करण*** अभी प्रकाशित किया गया है। जिन्होंने अभी तक यह अंक पढ़ा नहीं है वे यह अंक ***अपने नगर के बुक स्टाल से खरीद कर अवश्य पढ़ें।*** यदि वहां अंक न मिले तो दस रु. मनी आर्डर द्वारा निरोगधाम के पते पर भेज कर ***तुरन्त मंगा लें।*** कृपया मनीआर्डर कूपन पर यौन रोग निवारण अंक का नाम तथा अपना पूरा नाम-पता ***साफ़ अक्षरों में लिखना न भूलें।*** यह अंक आपको एक विश्वसनीय और शुभचिन्तक मित्र की तरह यौन विषयक मामलों में सही सलाह देगा और एक कुशल एवं अनुभवी चिकित्सक की तरह अनुभूत तथा लाभकारी चिकित्सा बताएगा।

– प्रबन्ध सम्पादक

चाहिए। तेज़ जुलाब लेना हो तो २० ग्राम त्रिफला चूर्ण ४ कप पानी में डाल कर उबालें। जब पानी १ कप बचे तब उतार लें और ठण्डा करके, १ या २ बड़े चम्मच (१० से २० मि.लि.) अरण्डी का तैल (केस्टर आइल) डाल कर सोते समय पी लें। सुबह खुल कर दस्त होगा और पेट साफ़ हो जाएगा।

कमज़ोरी – किसी रोग के कारण शरीर में आई कमज़ोरी दूर करने के लिए त्रिफला चूर्ण के साथ असगन्ध नागौरी, मुलहठी (मुलेठी), शतावर इन सबको कूट पीस कर चूर्ण समान मात्रा में मिला लें। इसे ३ ग्राम (आधा चम्मच) मात्रा में, भोजन से आधा घण्टा पहले शहद में मिला कर चाट लेना चाहिए। इस योग का प्रयोग लगातार ३०-४० दिन तक करना चाहिए।

पेचिश – पेचिश रोग में आंव युक्त दस्त होते हैं। इस व्याधि को नष्ट करने के लिए ३ ग्राम त्रिफला एक चम्मच शहद में मिला कर सुबह शाम चाटना चाहिए। दूसरा प्रयोग त्रिफला, नागरमोथा और अतीस का चूर्ण समान भाग में मिला लें। यह मिश्रण ३ ग्राम (आधा चम्मच) मात्रा में पानी के साथ फांक कर सुबह शाम सेवन करना चाहि

परहेज़ – उदर-विकार और पेचिश के को हलका तथा सुपाच्य आहार ही लेना चाहिए। हुए, बेसन के बने और मिर्च मसाले वाले पदार्थ सेवन भूल कर भी नहीं करना चाहिए।

सिरदर्द – जिनको प्रायः सिरदर्द हो शिकायत हुआ करती हो और सिरदर्द बना ही हो, उनको यह प्रयोग करना चाहिए- त्रिफला ग्राम, चिरायता, हल्दी, नीम की अन्तरछाल, गि चारों १०-१० ग्राम- सबको ४ गिलास पा डाल कर उबालें। जब १ गिलास पानी बचे उतार कर छान लें। इसमें १० ग्राम गुड़ मसल घोल दें और १ चम्मच सादा पानी डाल क जाएं। इस प्रयोग से सिरदर्द होना बन्द हो जाता है।

नेत्र ज्योति – मिट्टी के बर्तन में २ गि पानी डाल कर १० ग्राम त्रिफला चूर्ण डाल शाम को रख दें और ढक्कन से बर्तन को ढक प्रातः इस पानी को कपड़े से छान कर आंखें खूब अच्छी तरह धोएं। थोड़ी चिनमिनाहट जो थोड़ी देर बाद ठीक हो जाएगी। यह प्र करते हुए ५ ग्राम त्रिफला चूर्ण आधा चम्मच पि हुआ घी और २ चम्मच शहद तीनों मिला सुबह खाली पेट सेवन करना चाहिए। ये प्रयोग लगातार ३-४ माह तक करने से नेत्र ज्योति बढ़ती है और कम नम्बर का चश्म जाता है।

पायरिया – दांतों की खराबी, मसूढ़ों सड़ना और मसूढ़ों से खून आना, मुंह से सड़ी दुर्गन्ध आना, दांत हिलना आदि पायरिया रोग लक्षण हैं। इस रोग को दूर करने वाला एक ही अच्छा नुस्खा इस प्रकार है- त्रिफला ५० सोंठ और काली मिर्च १०-१० ग्राम, भुनी फिटकरी, सेन्धा नमक, हल्दी, नागर वायविडंग, नीम की पत्ती और माजूफल- २०-२० ग्राम, बबूल की छाल और मोचरस ५० ग्राम। सब द्रव्यों को अलग-अलग खूब कूट कर महीन चूर्ण करके मेदा छानने की चलनी छान कर मिला लें फिर सबको आटा छानने चलनी से तीन बार छान लें और शीशी में भर ***पायरिया के रोगी को इसका प्रयोग दिन में बार करना चाहिए।*** सुबह उठने के बाद, दोनों भोजन करने के बाद और रात को सोने से प ***इस मंजन को दांतों पर घिसना नहीं चाहिए*** मसूढ़ों पर अच्छी तरह से लगाना चाहिए और की लार १५-२० मिनिट तक थूकते रहना चा इसके बाद साफ़ पानी से कुल्ले कर लेना चाहिए।

इतना विवरण डॉ. ज्ञानचन्द्रजी जैन से प्राप्त था सो यहां प्रस्तुत करके यह लेख समाप्त करते

आयुर्वेदिक दवाइयों का
विशाल केन्द्र

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स
156, इमली बाजार, (राजवाड़ा), इन्दौर-452 004 फोन : 31548

व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी
पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड महाल, नागपुर (महाराष्ट्र)

सर्वोत्तम गुणकारी एवं उच्चकोटि की किफायती आयुर्वेदिक दवाइयाँ मिलने का विश्वसनीय स्थान

कृष्णगोपाल आयुर्वेद भवन कालेड़ा, द.कृ. साण्डु ब्रदर्स चेम्बूर प्रा.लि., ऊंझा फार्मेसी, धूतपापेश्वर, झण्डू, चरक, डाबर, वैद्यनाथ, व्यास फार्मास्युटिकल्स, तरुण फार्मा भोपाल की आयुर्वेदिक दवाइयाँ एवं वीर्यशोधन वटी, कामचूड़ामणि रस, वीर्यस्तम्भन वटी, शिला प्रवंग, मधुहारी, तरुणलेप, मुक्ता चमक मधुमेहदमन चूर्ण, प्रमेहगजकेसरी, आमदोषान्तक आदि सभी आयुर्वेदिक दवाईयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध!

40 वर्षों से आयुर्वेद चिकित्सा में कार्यरत अनुभवी वैद्य आर.एस. सक्सेना (आयुर्वेदाचार्य) द्वारा निशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए मिलें या लिखें।
साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

समय ▲ सुबह 10 से 12 ▲ शाम 5 से 8 बजे तक

निरोगधाम के पाठकों को V.P.P द्वारा आयुर्वेदिक दवाइयाँ भिजवाने की विशेष व्यवस्था, आदेश भेजें।
नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध।

छोटों के विषय में

बड़ों से दो-दो बातें-२

बच्चे जब तक वयस्क नहीं हो जाते, अपने पैरों पर खड़े नहीं हो जाते तब तक वे अपने माता-पिता के ही आश्रित रहते हैं। उनके पालन-पोषण का, पढ़ाई-लिखाई का तथा जीवन- यापन का खर्च भी माता-पिता उठाते हैं और उनको भावी जीवन अच्छी तरह व्यतीत करने के योग्य बनाने की कोशिश करते हैं फिर भी अगर कुसंगति में पड़ कर बच्चे गन्दी हरकतें सीख जाते हैं तो उनका शरीर, स्वास्थ्य और आचरण सब बिगड़ जाता है और वे नाना प्रकार की व्याधियों और परेशानियों में फंस जाते हैं। यहां कुछ ऐसी ही व्याधियों और परेशानियों से मुक्ति दिलाने के उपायों के विषय में उपयोगी विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

निरोगधाम के गत वर्षा ऋतु अंक (जुलाई ९१) में हमने नवयुवक-नवयुवतियों के उस वर्ग के लिए उपयोगी, शिक्षाप्रद और लाभकारी चर्चा प्रस्तुत की थी जो अभी तक बुरी आदतों और यौन-विकारों से बचे हुए हैं क्योंकि बुरी संगति से बचे हुए हैं ताकि वे बचे ही रहें। साथ ही बच्चों के माता-पिताओं या अभिभावकों से भी कुछ ज़रूरी बातें की थीं ताकि वे बच्चों के आचार-विचार तथा दिनचर्या के प्रति सजग और सावधान रहें और उन्हें ग़लत संगति, ग़लत वातावरण और ग़लत राह से बचा कर रखें क्योंकि ***एक बार जब बच्चे इस जंजाल में फंस जाते हैं तब इससे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल हो जाता है।***

अब इस लेख में हम माता-पिताओं की सेवा में दूसरे वर्ग के ऐसे बच्चों के विषय में उपयोगी बातें प्रस्तुत करेंगे जो कुसंगति में पड़ चुके हैं, बुरी आदतों के शिकार हो चुके हैं और किसी न किसी यौन-विकार से ग्रस्त हो चुके हैं। यदि माता-पिता स्वयं इस मामले में ध्यान नहीं देंगे, उचित उपाय नहीं करेंगे और उन्हें इस जाल से बाहर निकलने में सहायता नहीं करेंगे ***तो फिर और कौन करेगा? किस को फ़िक्र पड़ी है?*** और बच्चे खुद तो इस जाल से निकलने से रहे क्योंकि गहरे गड्डे में गिरा हुआ व्यक्ति बिना सहारे के बाहर निकल आये यह बहुत कठिन काम है और ***कई बार तो असम्भव रहता है।*** तो माता-पिता को इस मामले में चौकन्ना रहना होगा, बच्चों के रंग-ढंग और मानसिक व शारीरिक स्थिति पर पैनी नज़र रखनी होगी और यदि कुछ गड़बड़ दिखाई दे तो बड़ी युक्ति और सूझबूझ के साथ मामले की तह तक पहुंच कर ऐसे प्रयत्न करने होंगे कि वे बच्चों को गड़बड़ से बाहर निकाल सकें और उन्हें स्वस्थ वातावरण तथा अच्छी स्थिति प्रदान कर सकें। ऐसी स्थितियों का निदान कर जो समस्या हो उसका उचित समाधान कैसे किया जा सकता है ***इस विषय में कुछ महत्वपूर्ण संकेत यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं ताकि इन मुद्दों पर माता-पिता ध्यान दें।***

(१) यदि बच्चा बिना किसी उचित कारण के, ज्यादा समय तक घर से बाहर रहे और यह न बताए या बताना न चाहे कि वह कहां जाता है क्या करता है तो यह स्थिति सन्देहास्पद होगी। ऐसी स्थिति में या तो माता-पिता को स्वयं ही बड़ी मिठास से, स्नेह से और युक्ति से पूछताछ करना चाहिए या परिवार के किसी अन्य सदस्य से पूछताछ करवाना चाहिए कि बच्चा कहां जाता है और क्यों जाता है। यदि वह सही बात न बताए तो उसके संगी-साथियों से मालूम करना चाहिए या ***अपने बच्चे की टोह लेना चाहिए कि आखिर वह कहां जाता है।***

आजकल स्कूल-कालेज के बच्चों में विदेशी मादक द्रव्यों (Drugs) का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। दुर्भाग्यवश आपका बच्चा कुसंगति में पड़ कर अगर मादक द्रव्य लेने की लत में पड़ गया तो ***बड़ी मुसीबत हो जाएगी।*** विदेशी मादक द्रव्य ऐसे होते हैं जिनकी लत पड़ जाने पर उनका सेवन किये बिना ज़रा भी चैन नहीं पड़ता और इसका डोज़ लेने के लिए मादक द्रव्य सेवन करने वाला इस तरह से तड़पता है कि ***एक खुराक पाने के लिए वह कुछ भी कर सकता है*** यानी पैसों के लिए वह चोरी कर सकता है, घर की चीज़ें बेच सकता है या बुरी संगति में पड़ कर कोई भी बुरा काम करने पर विवश हो सकता है।

अन्य कोई मार्ग नहीं

दुःख, कष्ट और संकट पूर्ण लम्बी ज़िन्दगी की अपेक्षा सुख शान्ति और आनन्द से भरी छोटी ज़िन्दगी लाख दर्ज़े बेहतर है। लम्बे समय तक सड़ने वाली गन्दगी जैसी ज़िन्दगी से सुबह खिल कर शाम को मुरझा कर गिर जाने वाले फूल की महकती महकाती ज़िन्दगी लाख दर्जे बेहतर है। हमारा जीवन लम्बा हो या छोटा, यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना यह कि वह स्वस्थ, निर्विकार और आनन्दमय हो। पर स्वास्थ्य और आनन्द बाज़ार में किसी भी दुकान पर, किसी भी क़ीमत पर बिकते तो नहीं जो उस दुकान का पता आपको बताया जा सके। किसी निर्माता द्वारा फेक्ट्री या कारखाने में इनका निर्माण भी नहीं किया जाता जो उनका विज्ञापन प्रकाशित किया जा सके। यह तो खुद के करे का करतब है, खुद के किये का कमाल है।

हमें यह ठीक से खयाल में लेना होगा कि जो सुख, कल को दुःखदायी सिद्ध हो वह सुख दरअसल सुख है ही नहीं बल्कि ***दुःख का प्रारम्भ ही है।*** भोग विलास की जो मौज मस्ती कल को नरक की यातना बन जाय वह दरअसल सुख विलास नहीं बल्कि ***विनाश का प्रवेश द्वार ही है।*** जो हंसी कल रोने पर मजबूर कर दे वह वास्तव में हंसी नहीं बल्कि एक तरह का दांत निपोरना और रोने की भूमिका मात्र ही है। ***ऐसे लोग मज़े में आकर मर्ज़ को भूल जाते हैं वरना आज 'एड्स' जैसी भयंकर महामारी का जन्म क्यों कर होता?*** यह बीमारी वर्षा के बादलों से तो नहीं बरसी, न आसमान से टपकी है, ज़मीन से भी पैदा नहीं हुई और न दूषित वायुमण्डल के कारण ही पैदा होती है। यह तो दरअसल अति सभ्य, अति उन्नत, अति प्रगतिशील, अति ज्ञानी-विज्ञानी, अति शक्तिशाली, अति धन-सम्पन्न और एक प्रकार से सर्वगुण सम्पन्न माने जाने वाले लेकिन खुराफ़ाती, दुराचारी, अहंकारी और भोगवादी लोगों का कारनामा है। ***ऐसे अहंकारी मनुष्यों के काले मुंह पर प्रकृति ने ऐसा ज़ोरदार तमाचा मारा है कि उनकी सारी अकड़ ढीली पड़ गई है, होश हवास दुरुस्त हो गये हैं।*** अब भी वक्त है कि मनुष्य अपनी औक़ात को समझे और ग़लत रास्ते पर भटकना छोड़ कर वापिस उसी रास्ते पर लौट आये जो प्रकृति के अनुसार ही चलने वाला रास्ता है। ***नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय यानी इसके सिवाय अन्य कोई रास्ता नहीं।***

बलपुष्टिकारक पदार्थ

(१) दूध की मलाई और मिश्री (२) मिश्री मिला हुआ गाय का दूध (३) मख्खन और मिश्री (४) उड़द और दूध की खीर (५) पत्थर पर घिसी हुई बादाम और दूध (६) असगन्ध (७) मुसली (८) बादाम (९) शतावर (१०) पका मींठा आम और दूध (११) प्याज़ का रस तथा घी व शहद विषम मात्रा में (१२) उड़द की दाल (१३) ताल मखाना (१४) नारियल की गिरी (१५) बहमन सफ़ेद (१६) बहमन लाल (१७) मीठा अनार (१८) मीठा सेब (१९) प्रातःकाल की ताज़ी हवा (२०) हार्दिक प्रसन्नता।

ये २० पदार्थ स्त्रियों के लिए पुष्टिकारक और पुरुषों के लिए बलवीर्य वर्द्धक हैं। इन्हें अपने अनुकूल मात्रा में आहार के रूप में एवं औषधि के रूप में यथा विधि सेवन करते रहना चाहिए।

(१) असगन्ध (२) शतावर (३) मुसली सफ़ेद (४) मुसली स्याह (५) ताल मखाने (६) रूमी मस्तगी (७) काले तिल (८) बबूल का गोंद (९) मोचरस (१०) बीजबन्द। *ये दस पदार्थ वीर्य की वृद्धि करने के साथ ही उसे गाढ़ा और पुष्ट भी करते हैं।*

विवाहित पुरुषों के लिए यौन शक्ति एवं स्फूर्ति प्रदान करने वाले पदार्थ इस प्रकार हैं - शीतकाल में पाव भर दूध में २ छुहारे डाल कर दूध पकाना और पिसी मिश्री डाल कर दूध पीना एवं छुहारे खा जाना (२) गाय का दूध और घी (४) पिस्ता (४) बादाम (५) चिलगोज़ा (६) कौंच के बीज (७) अकरकरा (८) सालम मिश्री (९) सकाकुल मिश्री (१०) मीठा अनार (११) प्याज़ का रस (१२) नारियल की गिरी और दूध की खीर (१३) मलाई और मिश्री (१४) दोनों बहमन (१५) बादाम का हलवा (१६) लौंग, कालीमिर्च, दाल चीनी, सोंठ और तेजपान डाल कर पकाई हुई उड़द की दाल (१७) गन्ने का रस (१८) सोंठ (१९) सुन्दर पत्नी (२०) मन की उमंग और निश्चिन्त परिस्थिति।

इतने पदार्थों का विवरण सिर्फ़ इसलिए प्रस्तुत किया गया है कि पाठक-पाठिकाओं को इन पदार्थों की उपयोगिता एवं गुणवत्ता का परिचय प्राप्त हो सके। इन पदार्थों की सेवन विधि और मात्रा के विषय में, प्रसंग के अनुसार निरोगधाम के अंकों में, विवरण प्रस्तुत किया ही जाता है।

यदि दुर्भाग्यवश बच्चा इस लत का शिकार हो गया हो तो बड़ी सावधानी और नम्रता से काम लेना चाहिए। सख्ती करने डांटने-डपटने, झिड़कने या मार-पीट करने से कोई लाभ नहीं होता। ऐसे *बच्चे को कठोर व्यवहार की नहीं बल्कि सहानुभूतिपूर्ण और आत्मीयता से भरे व्यवहार की ज़रूरत होती है।* टेलिविज़न पर मादक द्रव्यों के सेवन की परिस्थितियों एवं परिणामों के विषय में कार्यक्रम दिखाये जाते हैं, इस व्याधि से ग्रस्त रोगी की उचित चिकित्सा की पद्धति दिखाई जाती है और इससे बचने के उपाय दिखाए जाते हैं। ऐसे कार्यक्रमों के वी.डी.ओ. कैसेट लाकर बच्चे को दिखाना चाहिए। *उसे बहुत प्यार के साथ समझाना चाहिए और ज़रा भी अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।* जहां ऐसे व्याधिग्रस्त रोगियों की चिकित्सा की जाती हो उन केन्द्रों या चिकित्सालयों से तुरन्त सम्पर्क कर चिकित्सा करानी चाहिए।

(२) यदि माता-पिता देखें कि बच्चा उदास, चिन्तित और खोया-खोया सा रहता है, उसका चेहरा निस्तेज हो रहा है, शरीर कमज़ोर और सुस्त दिखाई देता है, बच्चा यदि विद्यार्थी हो और पढ़ने-लिखने में रुचि नहीं ले रहा हो, काम काज करता हो तो उसमें उसका चित्त न लगता हो, थका-थका रहता हो तो इसकी खोज-बीन करना चाहिए कि ऐसा क्यों हो रहा है। यदि इसका कारण मालूम हो सके तो अपने बच्चे को उन कारणों से दूर रखने का प्रयत्न बड़ी युक्ति के साथ करना चाहिए। बच्चे को स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी अच्छी पुस्तकें एवं निरोगधाम पत्रिका का यौन-रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८) तथा निरोगधाम-प्रकाशन द्वारा प्रकाशित की गई 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक पढ़ने को देना चाहिए। हमारे लम्बे अनुभव के आधार पर हम यह कह सकते हैं कि *ऐसे लक्षण ज्यादातर तभी प्रस्तुत होते हैं जब बच्चा बुरी आदतों और कामुक क्रीड़ाओं के कारण किसी यौन-रोग से ग्रस्त होता है।* यौन-क्रीड़ा किसी भी ढंग से की जाए, वह वीर्यनाश करती ही है और अनावश्यक रूप से तथा अति मात्रा में वीर्य का नाश करने से शरीर में कमज़ोरी आती ही है तथा मन में एक अपराध-बोध बना रहता है। ऐसा सत्साहित्य पढ़ने से बच्चे को अच्छी शिक्षा मिलेगी जिससे वह अपना भला-बुरा समझ कर उचित आचरण कर सकेगा।

कई बच्चे इस जानकारी के न होने से ही राह पर चल पड़ते हैं।

(३) ऐसे बच्चे को अच्छी शिक्षा, समझाइश और अच्छी जानकारी देने के विशेष पौष्टिक आहार और बलपुष्टिकारक नुस्खा - लड्डू या बर्फी के रूप में - २-३ माह तक सेवन कराना चाहिए। ऐसे *नुस्खे इसी अंक में प्रस्तुत किये गये हैं।* आहार और बलपुष्टिकारक नुस्खे का नियमि करने से बच्चे का शरीर स्वस्थ और बलिष्ठ यौन-विकार होगा तो वह भी ठीक हो जाएगा वह चुस्ती-फुर्ती का अनुभव करेगा, उत्सा उमंग का अनुभव करेगा और उसका जीवन से भर जाएगा। यह व्यवस्था और फ़िक्र मात को ही करनी चाहिए, बच्चे खुद नहीं कर क्योंकि *लज्जा, आशंका और भय के का अपने मन की बात और अपनी वास्तविक माता-पिता को बता नहीं पाते* तो इसकी माता-पिता को ही करनी होगी, विशेषकर मा यह व्यवस्था करनी चाहिए क्योंकि वह रहती है और जैसा चाहे वैसा आहार या तैयार कर बच्चे को सेवन करा सकती है। इ से बच्चे की लाज भी रह जाएगी और व्याधियों से मुक्त भी हो जाएगा वरना या तो संगी-साथियों से सलाह लेकर अण्ट-शण्ट करेगा या फिर गुप्त रूप से किसी गुप्त रोग से इलाज करा कर पानी की तरह पैसा ब

इतना परामर्श हम बड़े अपनत्व के साथ, आपके परिवार के हितैषी तथा अपने ही आत्मीय परिजन की हैसियत से दे रहे हैं कि *देश के कोने-कोने से हमें ढेरों पत्र मिलते रहे हैं जिनमें वे अपनी व्यथा लिख कर हमसे उचित परामर्श और इला करते हैं।* उनके पत्रों में, हमारे प्रति अथाह अपार श्रद्धा और भरपूर आदर-भाव के वि को मिलते हैं जिन्हें पढ़ कर हम भाव-वि जाते हैं और यह सोचते रहते हैं कि किस इन बच्चों की मदद की जाए, उनकी व्याधि जाए और उन्हें उनकी खुशियां वापिस जाएं। इसी दिशा में एक प्रयास हमने प्रस्तुत करके किया है जिसका पूर्व- वर्षा-ऋतु अंक में और उत्तर-भाग इस प्रस्तुत किया है क्योंकि अत्यन्त व्यस्त कारण व्यावहारिक रूप से यह हमारे लि नहीं है कि *हम एक-एक पत्र का अल विस्तार से पत्रोत्तर दे सकें।* आशा है नौनिहालों के सुन्दर, स्वस्थ और उन्नत निर्माण के लिए सभी माता-पिता हमारे इस पर गम्भीरता से मनन करेंगे और *यथोचित कर अपने बच्चों को स्वस्थ और निरोग पूरा प्रयास करेंगे।*

कार्य वही अच्छा होता है
जिसका परिणाम बुरा नहीं होता

अपने मानसिक एवं शारीरिक

स्वास्थ्य की रक्षा करें-३

पत्रिका के ग्रीष्म ऋतु अंक से शुरू की गई लेखमाला की तीसरी और अन्तिम क़िश्त में किशोर एवं किशोरियों के लिए शीतकाल में करने योग्य आहार-विहार का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। किशोर अवस्था के बच्चों को इस विवरण का पालन कर अपने शरीर को बलवान, फुर्तीला और स्वस्थ बनाना चाहिए। इसके लिए शीतकाल का समय सर्वाधिक अनुकूल रहता है अतः इस समय का सदुपयोग अवश्य करना चाहिए ताकि पूरे वर्ष तक शरीर पुष्ट, सुडौल और बलवान बना रहे।

प्रिय बच्चो! मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में उपयोगी जानकारी, गत दो अंकों में धारावाहिक रूप से, प्रस्तुत की जा चुकी है। इस क्रम की प्रथम क़िश्त में, मन एवं मानसिकता तथा आचार-विचार का, हमारे स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है और हमारे स्वास्थ्य पर इनका क्या प्रभाव पड़ता है, इस विषय में बहुत सरल शैली में विवरण प्रस्तुत किया गया था। दूसरे लेख में, आंख, कान और वाणी के कार्यों की चर्चा करते हुए, हमारे आचरण पर इनका जो प्रभाव पड़ता है, उसका विवरण प्रस्तुत किया गया था। ये दोनों लेख आप सभी ने ध्यानपूर्वक न सिर्फ़ पढ़े ही होंगे, बल्कि उन पर गम्भीरता से विचार-चिन्तन भी किया होगा। *करना ही चाहिए* क्योंकि अच्छे बच्चे अपनी भलाई और उज्जवल भविष्य के विषय में सोच-विचार करते ही हैं। ***अच्छे बच्चे होने का यह विशेष लक्षण होता है।***

अब इस अन्तिम लेख में, कुछ उपयोगी बातें और प्रस्तुत करके इस लेखमाला को समाप्त करते हैं। यूं तो यह पूरी पत्रिका ही आपके लिए उपयोगी है, पढ़ने और समझने योग्य ही नहीं बल्कि इसकी हर बात आचरण में लेने योग्य है फिर भी ***अलग से 'किशोर जगत' नामक यह स्तम्भ इसलिए प्रस्तुत किया जाता है*** कि एक तो खासतौर से कुछ बातें बच्चों के ही लिए इस स्तम्भ में प्रस्तुत की जाती हैं और बच्चे भी, इस स्तम्भ को, अपना ही स्तम्भ होने से, ***खास तौर से पढ़ें और लाभ उठाते रहें।***

मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के मुख्य उपाय दो हैं। ***एक तो दिमाग़ साफ़ रखना और दूसरा पेट साफ़ रखना।*** मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए दिमाग़ साफ़ रखना ज़रूरी होता है और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए पेट साफ़ रखना ज़रूरी होता है। ***दिमाग़ साफ़ रखने का मतलब होता है*** दूषित, बुरे, कामुक और अश्लील विचान न करना, क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष तथा चिन्ता-तनाव आदि से दिमाग़ को बचा कर रखना। ***पेट साफ़ रखने का मतलब होता है*** पाचनशक्ति अच्छी रखना और क़ब्ज़ न होने देना। ये दोनों उपाय सरल नहीं हैं पर निरन्तर अभ्यास करने पर सरल हो जाते हैं। ये दोनों उपाय कैसे किये जा सकते हैं इस विषय में थोड़ी जानकारी प्रस्तुत है। ***पहले दिमाग़ साफ़ रखने का मुद्दा लेते हैं।***

मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा

मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना, शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने की अपेक्षा, ज्यादा ज़रूरी होता है। क्योंकि ***तन से हम तभी स्वस्थ रह सकते हैं जब मन से स्वस्थ रहें।*** होमियोपैथी के जन्मदाता डॉ. हैनीमन का कहना है कि विकार और रोग ***पहले मन में आते हैं फिर तन में आते हैं।*** विद्यार्थी जीवन में लड़के-लड़कियों का मानसिक रूप से स्वस्थ और सबल रहना और भी ज़रूरी है क्योंकि उनकी पढ़ाई-लिखाई और परीक्षा की तैयारी का दारोमदार मानसिक स्वास्थ्य पर ही रहता है। इतना ही नहीं, किशोर एवं नवयुवा अवस्था की मानसिक स्थिति का प्रभाव पूरे जीवन भर के शारीरिक स्वास्थ्य और क्रिया-कलापों पर भी पड़ता है। इस आयु में यदि मज़बूत बुनियाद डाल ली जाए तो फिर जीवन में इस बुनियाद पर जितनी चाहें, उतनी मंज़िल बना सकेंगे। यदि बुनियाद कच्ची-पोची रहे तो एक मंज़िल भी बनाना मुश्किल हो जाता है। ***अगर मंज़िल बना भी लें तो कब भरभरा कर गिर पड़ेगी यह कहना मुश्किल है।***

मानसिक रूप से स्वस्थ और बलवान बने रहने के लिए यह ज़रूरी है कि हमारा दिमाग़ साफ़ रहे, निर्विकार रहे यानी बुरे एवं हानिकारक विचारों को दूर रख कर हमेशा अच्छे और हितकारी विचार ही किये जाएं। इसके लिए हम कुछ उपयोगी उपाय यहां बता रहे हैं-

समय का सदुपयोग – सबसे पहला मूल मन्त्र यह है कि आप समय को ज़रा भी फ़ालतू नष्ट न करें। हमेशा कुछ न कुछ काम करते रहें और दिमाग़ को किसी न किसी अच्छे एवं उपयोगी काम में व्यस्त रखें क्योंकि ***खाली दिमाग़ शैतान का घर होता है।*** यही बात अंग्रेज़ी की इस कहावत में भी कही गई है- Empty mind is devil's workshop दिमाग़ का तो काम ही सोचना है, यह एक पल भी बिना विचार किये रह ही नहीं सकता। ***इसको 'मन' इसीलिए तो कहा गया है कि यह 'मनन' यानी विचार करता ही रहता है*** और हम लोग मनुष्य भी इसीलिए कहे जाते हैं कि

ग़लत राह के राही

प्रायः ऐसा समझा और कहा जाता है कि किशोर और युवा लड़के लड़कियां इसी लिए कुटैव और कुत्सित यौन कार्य करने में लिप्त हो जाते हैं कि उन्हें इस विषय में उचित यौन शिक्षा नहीं दी जाती। यानी वे यह नहीं जानते कि इस विषय में क्या करना चाहिए और क्या नहीं? कैसे करना चाहिए और कैसे नहीं करना चाहिए? लेकिन यह विचार अनावश्यक और बेहूदा है। ग़लत राह पर भटकने वाला इसलिए नहीं भटकता है कि उसे सही राह मालूम ही न थी बल्कि इसलिए भटकता है कि जब सही राह मालूम ही न थी तो फिर वह किसी भी राह पर चला ही क्यों? और यह बात आप ठीक से समझ लें कि वक्त से पहले तो सही राह पर चलना भी व्यर्थ भटकना ही होगा। आप रोज़ सही रास्ते पर चल कर दस बजे अपने दफ्तर या दूकान पर जाते हैं लेकिन आप सुबह सात बजे ही उस रास्ते पर चल निकलें तो आप दफ्तर या दूकान नहीं जा रहे सिर्फ़ भटक ही रहे हैं या सैर करने के लिए निकले हैं। दफ्तर या दूकान के लिए तो उचित समय पर ही चलना होगा। यौन कार्य के लिए भी उचित समय पर और उचित मार्ग पर चलना ही निरापद होता है। इस मार्ग पर भटकना और सैर करना बहुत दुःखदाई सिद्ध होगा।

कर्म

काल के मान से कर्म की तीन स्थितियां होती हैं। वर्तमान काल में जब कर्म किया जा रहा होता है तब उसे 'क्रियमाण' कहते हैं। कर्म कर चुकने के बाद भूतकाल में यही कर्म 'संचित' कहलाता है और जब यही कर्म फलित होता है तो भविष्य काल में इसी कर्म को 'प्रारब्ध' कहते हैं। दरअसल एक ही कर्म वर्तमान में 'क्रियमाण', हो चुकने पर भूतकाल में 'संचित' और अपने फल को प्राप्त होने पर भविष्य काल में 'प्रारब्ध'- तीन स्थितियों वाला होता है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि कर्म का प्रारम्भ 'क्रियमाण' और अन्त 'प्रारब्ध' हुआ यानी प्रारब्ध अलग से कोई वस्तु नहीं बल्कि हमारे कर्म का ही समापन भाग है। इस प्रकार यह तथ्य स्पष्ट हो जाता है कि प्रारब्ध यानी भाग्य हमारे कर्म का ही अन्तिम रूप है इससे अलग कुछ नहीं। अब हम जैसे कर्म करेंगे वही संचित पूंजी हमारे प्रारब्ध का आधार बनेगी।

हम 'मननशील' हैं। तो हमारा मन कुछ न कुछ विचार करता ही रहता है अब यह हमारा काम है कि हम *विवेक से काम लेकर सिर्फ़ अच्छे, हितकारी और कल्याणकारी विचार ही करें ताकि बुरे विचार न कर सकें।* इसके लिए हमें अपने आपको कार्य व्यस्त रखना होगा और समय को व्यर्थ व्यतीत करने से बचना होगा क्योंकि *हमारे जीवन का ही दूसरा नाम समय है।* जितना समय व्यर्थ बीत जाता है उतना जीवन व्यर्थ बीत जाता है। जितना समय बुरे काम या बुरे विचार करते हुए बीत जाता है, उतना जीवन बुरा हो जाता है। इसलिए हमें निठल्ले निकम्मे होकर ज़रा भी समय नष्ट नहीं करना चाहि किसी न किसी अच्छे काम में व्यस्त बने र चाहिए जैसा कि किसी शायर ने कहा है- फ़ाल *न बैठ कुछ किया कर। भले ही पजामा फाड़ क सिया कर।*

अच्छी स्मरणशक्ति - विद्यार्थी स्मरण- शक्ति की कमज़ोरी से दुःखी रहते हैं पत्र भेज कर स्मरणशक्ति तेज़ करने के उपाय इलाज. पूछते रहते हैं। *स्मरणशक्ति कमज़ोर का मुख्य कारण होता है मन में अरुचि का और एकाग्रता का न होना।* यदि विद्यार्थी पढ़ हार्दिक रुचि न लेगा तो मन में उच्चाटन बना रहे उच्चाटन बना रहेगा तो मन एकाग्रचित्त न रह स और नाना प्रकार के विचार करता रहेगा। ऐसी में वह क्या पढ़ रहा है क्या लिख रहा है इस उसे ध्यान ही नहीं रहेगा और जब ध्यान ही रहेगा तो स्मरण भी नहीं रहेगा कि क्या पढ़ा क्या लिखा क्योंकि ध्यान ही सारी इन्द्रियों का होता है। हमारा ध्यान जिस ज्ञानेन्द्रिय अ कर्मेन्द्रिय पर केन्द्रित होता है वही इन्द्रिय स होती है अन्यथा निष्क्रिय रहती है और यदि प्राकृ रूप से कुछ इन्द्रियां सक्रिय रहती भी हैं तो उनका हमें तब तक अनुभव नहीं होता जब हमारा ध्यान उन पर न जाए, उन पर केन्द्रित न जाए। *इसीलिए हम उच्चाटन की स्थिति में दे हुए भी नहीं देखते, सुनते हुए भी नहीं सुनते क्यों हमारा ध्यान कहीं और होता है।* इस तरह ह स्मरणशक्ति सही काम नहीं कर पाती और हम क हैं कि हमारी स्मरणशक्ति कमज़ोर है। दरअ स्मरणशक्ति हो या दूसरी कोई सी भी शक्ति *शक्ति शक्ति ही होती है। न वह कभी कम है और न कमज़ोर होती है* वह तो हमारी अनु करने की क्षमता होती है, पात्रता होती है योग्यता होती है जो हमें किसी भी शक्ति का, या ज्यादा, अनुभव कराती है। यदि हम सुपात्र निर्विकार होंगे और तन व मन से स्वस्थ स्थि होंगे तो प्रत्येक शक्ति का भरपूर अनुभव कर स उपयोग कर सकेंगे और *यह कभी ख्याल कर सकेंगे कि शक्ति कमज़ोर या कम हो गई है।*

मन का उच्चाटन - चंचलता मन स्वभाव है यानी विचार पर विचार करना प्रकृति है क्योंकि *विचारों के प्रवाह का ही मन है।* यदि विचार रुक जाए, विचार का हो जाए तो मन का भी अभाव हो जाएगा। के या विचार के अभाव को अ-मनी भाव (State of no mind) कहा है यानी अ होना, विचार-रहित होना। *यह स्थिति गहरी सोते समय हमें उपलब्ध होती है क्योंकि त का व्यापार बन्द रहता है।*

पहला सुख निरोगी काया

प्रामाणिक, युक्तियुक्त और रोचक शैली में
स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी विस्तृत जानकारी
देने वाली श्रेष्ठ पुस्तक

स्वास्थ्य रक्षक

लेखक - डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
सम्पादक - निरोगधाम

तीन संस्करणों में एक लाख प्रति छप चुकी हैं
यह इस पुस्तक की लोकप्रियता का प्रबल प्रमाण है
हर्ष भरे अवसरों एवं मंगलकार्यों के समय
उपहार में देने योग्य श्रेष्ठ पुस्तक

स्वास्थ्य रक्षक

अपने नगर के बुक स्टाल से शीघ्र खरीदिए!

यदि न मिले तो निम्नांकित पते पर मनीआर्डर या बैंक ड्राफ्ट द्वारा २१) रु. भेज कर एक प्रति रजि. डाक से प्राप्त कर लें। ड्राफ्ट 'निरोगधाम-प्रकाशन' के नाम से ही बनावाएं। यह पुस्तक बुक पोस्ट या वी.पी. द्वारा नहीं भेजी जाती।

निरोगधाम प्रकाशन
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१

हमारे शरीर की सभी क्रियाएं और दिनचर्या के सभी क्रिया-कलाप हमारे मन के आदेश पर ही संचालित होते हैं लेकिन इसके साथ ही कुछ कार्य एवं क्रियाकलाप अवचेतनमन (Subconscious mind) द्वारा भी संचालित होते रहते हैं जिनका हमें पता नहीं चलता। मन का उच्चाटन होने पर, मन की जगह, अवचेतन मन काम करने लगता है इसलिए *हमें पता ही नहीं चलता कि हमारा मन भटक गया है और मन की जगह अवचेतन मन काम करने लगा है।* हम किताब खोले पढ़ रहे हैं और मन कहीं भटक गया है तो फिर मन पढ़ाई में नहीं लग रहा है ऐसा माना जाएगा क्योंकि तब मन नहीं पढ़ रहा बल्कि अवचेतन मन के संचालन में *सिर्फ़ पढ़ने का ढोंग हो रहा है।* जब मन कहीं दूसरी ओर चला जाता है तब हम देखते हुए भी नहीं देखते, सुनते हुए भी नहीं सुनते और पढ़ते हुए भी नहीं पढ़ते। हम अपने कमरे में किताब खोले बैठे होते हैं और *मन कहीं और ही भटक रहा होता है* तब दर असल हम कमरे में होते हुए भी नहीं होते बल्कि वहां होते हैं जहां मन भटक रहा होता है। लेकिन वास्तव में वहां भी नहीं होते क्योंकि हमारा शरीर तो यहीं कमरे में ही होता है। शरीर के सहयोग के बिना, केवल मन से, सोच विचार ही किया जा सकता है व्यावहारिक रूप से (Practically) कुछ किया नहीं जा सकता अतः जहां हमारा मन चला जाता है वहां शरीर नहीं होता अतः हम सशरीर वहां नहीं होने से कुछ कर नहीं पाते और जहां शरीर होता है वहां मन न होने से जो *कुछ करते हैं वह न करने के ही बराबर होता है। इस अवस्था में हम वास्तव में न यहां होते हैं और न वहां होते हैं इसलिए दोनों स्थानों पर कुछ नहीं कर पाते।* इसे मन के उच्चाटन की अवस्था (Absence of mind) कहते हैं। ऐसी अवस्था में जितना समय व्यतीत होता है *उतना समय नष्ट ही होता है अतः उतना जीवन भी व्यर्थ व्यतीत होकर नष्ट हो जाता है।* इस अवस्था में विद्यार्थी पढ़ाई-लिखाई करेगा तो उसे कुछ याद नहीं होगा। कोई भी काम करेगा तो वह काम ठीक से नहीं होगा, सही ढंग से नहीं होगा और विद्यार्थी सोचेगा कि *उसकी स्मरणशक्ति कमज़ोर है, उसका दिमाग़ कमज़ोर है और वह हर दिशा में कमज़ोर और अयोग्य है।* छात्र-छात्राओं को इस भ्रमपूर्ण अवस्था से बचना चाहिए और सभी कार्य एकाग्रचित्त मनः स्थिति (Presence of mind) में यानी मन लगा कर करना चाहिए तब वे देखेंगे कि *बिना किसी नुस्खे का सेवन किये ही उनकी स्मरणशक्ति तेज़ है और बढ़िया काम कर रही है।*

शुभ संकल्प - शुभ माने अच्छे और कल्याणकारी तथा संकल्प माने सुदृढ़ विचार। छात्र-छात्राओं यानी नव-युवक-नवयुवतियों को सदैव अच्छे, कल्याणकारी और उपयोगी विचार ही मन में रखना चाहिए। इससे वे बुरे, विनाशकारी और व्यर्थ के विचार करने से बचे रह सकेंगे। *मन का तो काम ही विचार करना है, यह काम तो हमारे विवेक का है कि वह मन में अच्छे विचार ही रखे* ताकि बुरे विचार प्रवेश ही न कर सकें। इसीलिए वैदिक ऋषियों ने कहा था- *तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु - अर्थात्* ऐसा मेरा मन शुभ विचारों वाला हो। आपके विचार अच्छे होंगे तो आचरण भी अच्छा होगा। आचार-विचार अच्छे होंगे तो *आपका मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।*

गहरे पानी पैठ

□ उस एक सत्य स्वरूप परमेश्वर को विद्वान-जन अनेक नामों से पुकारते हैं। -ऋग्वेद

□ शोक धैर्य को नष्ट करता है, शोक शास्त्र-ज्ञान को भी नष्ट कर देता है, शोक सब कुछ नष्ट कर डालता है अतः शोक के समान कोई शत्रु नहीं। -वाल्मीकि रामायण

□ शरीर जल से शुद्ध होता है, मन सत्य से शुद्ध होता है, ज्ञान से बुद्धि तथा तप से आत्मा शुद्ध होती है। -मनु स्मृति

□ प्रतिदिन जीव मौत के मुंह में चले जा रहे हैं किन्तु शेष लोग मरना नहीं चाहते, इससे बढ़ कर आश्चर्य क्या होगा? -महाभारत

□ अपनी इन्द्रियों को जो वश में रखता है, उसकी बुद्धि स्थिर रहती है। - श्रीमद्भगवद्गीता

□ अपने अन्दर ही अगर शान्ति मिल जाए तो फिर पूरा विश्व शान्तिमय मालूम देता है। - योग वासिष्ठ

□ ग्रह मेरा है, यह दूसरे का है ऐसी मान्यता संकीर्ण हृदय के लोग रखते हैं। उदार चित्त वाले तो सारे संसार को ही एक कुटुम्ब समझते हैं। - हितोपदेश

□ इस संसार में घृणा से घृणा कभी कम नहीं होती, घृणा प्रेम से ही कम होती है। यही सर्वदा उसका स्वभाव रहा है। - धम्मपद

□ तपों में सर्वोत्तम तप ब्रह्मचर्य है। एक ब्रह्मचर्य की साधना करने से अनेक गुण स्वयं अधीन हो जाते हैं! -जिन वाणी

□ ईश्वर का भय ही ज्ञान का उदय है। - बाइबिल

□ तुम्हारा सोता हुआ मन जाग जाए, इंतनी योग्यता भी क्या तुममें अभी तक नहीं आई? - कुर्आन

□ जिसकी भावना जैसी होती है उसे ईश्वर भी उसी रूप में दिखाई देता है। - रामचरित मानस

□ उस दयालु प्रभु ने जो लिख दिया है उससे राज़ी रह कर आचरण करना चाहिए। -गुरु ग्रन्थसाहब

शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा

मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करके, मानसिक रूप से स्वस्थ रह कर ही स्वास्थ्य की रक्षा की जा सकती है। मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के उपायों की चर्चा करने के बाद, शीतकाल में शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करके, शरीर को स्वस्थ एवं बलवान बनाने के कुछ उपाय यहां प्रस्तुत कर रहे हैं। छात्र-छात्राओं को सबसे ज्यादा और प्राथमिकता के साथ, शरीर के पालन पोषण करने और स्वास्थ्य की रक्षा करने पर ध्यान देना चाहिए। आयुर्वेद में कहा गया है- *'सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्'* - यानी सब कुछ छोड़-छाड़ कर पहले शरीर का पालन एवं रक्षण करना चाहिए।

उचित आहार-विहार - जो मनुष्य शरीर को उचित, सन्तुलित, सुपाच्य और पोषक आहार देते हैं उनका शरीर पुष्ट, सुडौल और बलवान रहता है अतः अपना खान-पान (आहार) ठीक रखना चाहिए। निरोगधाम के सभी अंकों में ऋतु के अनुकूल उचित आहार-विहार का विवरण प्रकाशित किया जाता है जिसे पढ़ कर ऋतु के अनुकूल पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए। आहार के साथ-साथ विहार (रहन-सहन यानी दिनचर्या) भी नियमित और उचित रखना चाहिए। सब काम निर्यमित रूप से निश्चित समय पर ही करना चाहिए *इससे काल-सिद्धि होती है,* समय नष्ट नहीं होता, समय का सदुपयोग होता है इससे समय का बल एवं सहयोग प्राप्त होता है जिससे कार्य की सिद्धि यानी सफलता प्राप्त होती है। *याद रखिए, समय बहुत बलवान होता है अतः समय का सहयोग लेने वाला भी बलवान हो जाता है।* इसके लिए काल-सिद्धि का होना ज़रूरी होता है।

काल सिद्धि - समय का अपना चक्र होता है और यह चक्र दिन रात प्रति-पल चलता रहता है। इसे समय की गति भी कहते हैं। जो समय की गति को जान लेते हैं और अपना कार्यक्रम समय के अनुकूल रखते हैं, समय के साथ तालमेल रख कर समय का साथ देते हैं उनको समय का साथ और बल मिलने लगता है। *जिसको समय साथ देता है उसके सब काम सफल हो जाते हैं।* इसके लिए समय को साधना पड़ता है, सब काम निश्चित समय पर ही करना पड़ते हैं और जो भी काम आप निश्चित समय पर करने के आदी हो जाते हैं उस काम के मामले में 'कालसिद्धि' प्राप्त हो जाती है। समय की गति का जो ख्याल रखते हैं *उनको सदगति प्राप्त होती है,* जो समय की गति का ख्याल नहीं रखते *वे दुर्गति को प्राप्त होते हैं।* उदाहरण के लिए जैसे भोजन करने का मामला है, शौच जाने का मामला है, सोने या जागने का मामला है, इन तीन मामलों में कालसिद्धि के विषय में विचार करें।

ज्ञान, सद्ज्ञान और विवेक

जो जैसा हो उसे वैसा ही और सही सही जानना ज्ञान और वैसा न जानना अज्ञान कहलाता है। जो ज्ञान हमें सद्बुद्धि दे, सन्मार्ग दिखाए, शुभ प्रेरणा और सदाचरण करने का आधार बने वह सद्ज्ञान कहलाता है। सद्ज्ञान का ही दूसरा नाम विवेक है जो हमें उचित-अनुचित, नैतिक-अनैतिक, शुभ-अशुभ और करने या न करने योग्य कार्य के विषय में समझ देता है सद्बुद्धि देता है। विवेक का उपयोग करके ही हम उचित आचार-विचार और आहार-विहार कर सकते हैं ताकि मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ और निरोग रह सकें। विवेकहीन होकर ऐसा कर पाना सम्भव नहीं है। विवेकहीन होते हुए भी और अनुचित आहार-विहार एवं आचार-विचार करते हुए भी यदि हम स्वस्थ और निरोग बने रहते हैं तो इसके लिए हमें हमारे पूर्व संचित शुभ-कर्मों की पूंजी को धन्यवाद देना चाहिए जिसे खर्च कर हम आज भी अपनी गाड़ी धका रहे हैं।

यदि आप निश्चित समय पर ही भोजन करने के नियम का पालन करते हैं तो निश्चित समय पर आपको भूख लगने लगेगी। ***निश्चित समय जानने के लिए आपको घड़ी देखने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, भूख बता देगी कि क्या समय हो गया है।*** ऐसे निश्चित समय पर रूखा-सूखा आहार खाने पर भी शरीर को पौष्टिकता मिल जाती है ***क्योंकि आहार पूरी तरह से हज़म हो जाता है जबकि*** वक्त-बेवक्त पौष्टिक आहार लेने पर भी शरीर को लाभ नहीं होता ***क्योंकि आहार ठीक से हज़म नहीं हो पाता।*** इस रहस्य को न जानने वाला पौष्टिक नुस्खों को सेवन करने की फ़िराक़ में रहता है, सेवन भी करता है फिर भी लाभ नहीं होता और ***वह समझता है कि नुस्खा ही बेकार है, गुणहीन है।***

इसी तरह निश्चित समय पर, सुबह शाम दोनों वक्त, शौच जाने की आदत हो तो बराबर उस निश्चित समय पर शौच की हाजत होने लगती है और पेट ठीक से साफ़ हो जाता है। जो ऐसा नहीं करते वे क़ब्ज़ के जाल में फंसे रहते हैं और पेट साफ़ करने वाली दवाइयां या चूर्ण का सेवन करते रहते हैं। ठीक समय पर सोने की आदत हो तो बिस्तर पर लेटते ही नींद आ जाती है वरना नींद की गोली खाने पर ही नींद आती है ***जो दर असल नींद नहीं, बेहोशी होती है और नींद तथा बेहोशी में फ़र्क होता है।*** गहरी नींद सोकर उठने पर तबीअत हलकी और तरोताज़ा हो जाती है जबकि बेहोशी से उठने के बाद तबीअत भारी और सुस्त रहती है। सुबह ठीक समय पर उठने की आदत हो तो बिना जगाए या एलार्म घड़ी का सहारा लिये ही, अपने आप नींद खुल जाती है और ठीक निश्चित समय पर ही खुल जाती है वरना अगर आदत न डाली जाए तो देर तक बिस्तर में पड़े रहते हैं।

यही स्थिति पढ़ाई-लिखाई की है। यदि छात्र-छात्राएं निश्चित समय पढ़ाई-लिखाई करने की आदत डाल लें और निश्चित अवधि तक कार्य करें तो ***इस मामले में भी काल-सिद्धि हो जाती है और पढ़ा-लिखा खूब अच्छी तरह याद हो जाता है और बराबर याद रहता है।*** निश्चित समय पर, समय स्वयं प्रतीक्षा करता है कि इस निश्चित समय पर, काल-चक्र के इस निश्चित क्रम पर निश्चित काम हो जाए और यदि ऐसा होता है और बराबर होता रहता है तो काल-सिद्धि हो जाती है और वह काम सफल हो जाता है। प्रकृति के इस रहस्य को जान-समझ कर, वक्त से फायदा उठाने के लिए, छात्र-छात्राओं को अभी से, इसी उम्र से, सभी काम निश्चित समय पर करने का स्वभाव बना लेना चाहिए ताकि ***वे जीवन भर हर काम की काल सिद्धि प्राप्त कर सफलता पूर्वक जीवन व्यतीत कर सकें।***

ज्ञान और धन

ज्ञान और धन में ज्ञान ही श्रेष्ठ है क्योंकि धन की रक्षा हमें करनी पड़ती है जबकि ज्ञान हमारी रक्षा करता है। धन खर्च करने पर घटता है जबकि ज्ञान खर्च करने पर बढ़ता है। धन उपयोगी और हितकारी भी तभी सिद्ध होता है जब ज्ञान का सदुपयोग कर इसे न्यायोचित तरीक़ों से प्राप्त किया जाए और खर्च भी बुद्धिपूर्वक किया जाए। यदि प्राप्त किया हुआ धन मंगलकारी और उन्नति कारक सिद्ध न हो तो ऐसे धन से क्या लाभ? कहा भी है- वा सोने को जारिए, जा सों टूटे कान! यूं ज्ञान और धन, अपनी-अपनी जगह दोनों ही श्रेष्ठ हैं पर दोनों में तुलना की जाए तो धन की अपेक्षा ज्ञान श्रेष्ठतर है और ज्ञान युक्त होकर धन का उपयोग करना श्रेष्ठतम है। अज्ञानी और विवेकहीन धन का सदुपयोग नहीं, दुरुपयोग ही करते हैं। फलस्वरूप धन तो नष्ट होता ही है साथ ही साथ धन का दुरुपयोग करने वाला भी नष्ट हो जाता है।

अति न करें - कोई भी काम हो, ही वह कितना ही अच्छा हो, आनन्ददायक लाभकारी हो, उस काम में अति नहीं करना चा अति के दो प्रकार होते हैं - ***मात्रा में अति और समय में अति करना*** जैसे कोई पदार्थ लगे तो ज्यादा मात्रा में खाना और उस पदार्थ खाने की जल्दी-जल्दी पुनरावृत्ति करना थोड़े-थोड़े समय से बार-बार खाना। कोई आनन्द देता हो तो उसे ज्यादा मात्रा में करना जल्दी-जल्दी फिर से दोहराना। ***यौन-क्रिया मामले में प्रायः ऐसा ही होता है।*** वैभव, और भोग-विलास के मामले में ज्यादातर लोग से काम लेते हैं और यह अतिरेक सारा किरकिरा कर देता है। ***'अति सर्वत्र वर्जयेत्'*** अनुसार आहार-विहार, आचार-विचार और भी व्यवहार-व्यापार (कार्य) में अति नहीं चाहिए। ***सामान्य स्थिति में सभी चीज़ें सुख होती हैं वरना दुःखदायक हो जाती हैं*** अतः भी दिशा में, किसी भी दशा में और किसी विषय में अति न करें ***तो जीवन भर सुखी स्वस्थ रह सकेंगे।*** यह काम बहुत मुश्किल है अगर ऐसा न किया जाए तो इसका परिणाम वह और भी कहीं ज्यादा मुश्किल और मु भरा होगा। सोच लीजिए, क्या करना ठीक है क्या करना ठीक नहीं होगा, और सिर्फ़ आज के लिए नहीं, कल के लिए भी।

परिणाम को न भूलें - एक बात रखें कि जो भी काम करें उसके परिणाम पर विचार कर लें। ***कोई भी काम तभी अच्छा जाएगा जब उसका परिणाम भी अच्छा हो किसी को दुःख देने वाला भी न हो।*** जो आज तो अच्छा लग रहा हो, मज़ा दे रहा हो उसका परिणाम अच्छा न हो, कल को दुःख वाला हो ऐसा कोई भी काम करना ही नहीं चाहि ***मज़े में आकर मौत को नहीं भूलना चाहिए।*** मज़ा ले लिया और कल को दुःख मुसीबत में गये तो ***ऐसा दो घड़ी का मज़ा दरअसल दो का ही है।*** ऐसे मौज-मज़े के काम, करने के नहीं होते क्योंकि उनके नतीजे बुरे होते हैं। ***भला सो भला (All is well that ends के अनुसार किसी भी काम के अन्त को, पहले से ही समझ लें, फिर काम करें।***

इतने इशारे मानसिक और शारीरिक स्व की रक्षा करने के लिए ज़रूरी थे सो इस लेख के अन्त में बच्चों को बता दिये हैं। ***बाक़ी पूरी पत्रिका में जहां-तहां दी गई हैं सो अपने की बातें चुन लें और उन पर आचरण*** शीतकाल में सेवन योग्य पौष्टिक पदार्थों, औषधियों का विवरण पढ़ें और जो अपने ***ज़रूरी, हितकारी और अनुकूल हो उसको कर लाभ उठाएं।***

सात्विक एवं स्वादिष्ट

व्यंजन विधियां

इस स्तम्भ के अन्तर्गत गत जनवरी ९१ अंक से ऐसी ही व्यंजन-विधियां प्रस्तुत की जा रही हैं जो स्वादिष्ट होने के साथ ही सात्विक एवं पौष्टिक गुणवाली भी हों। आहार सिर्फ़ इसलिए ही नहीं किया जाना चाहिए कि सिर्फ़ पेट ही भरना है बल्कि आहार इस बात को ध्यान में रख कर किया जाना चाहिए कि शरीर का पोषण एवं स्वास्थ्य का रक्षण भी भली भांति होता रहे। आहार सन्तुलित हो और सुपाच्य, पोषक एवं सात्विक गुण वाले पदार्थों से युक्त भी हो, यह ज़रूरी है।

यह शीतकालीन अंक है इसलिए इस बार इस स्तम्भ में ऐसी ही व्यंजन-विधियां प्रस्तुत की जा रही हैं जो सिर्फ़ खाद्य-व्यंजन ही नहीं बल्कि बलपुष्टिकारक औषधि का काम देने वाली भी हैं। पाठिका माता-बहनों को चाहिए कि वे इन व्यंजनों को बनाने में रुचि लेकर जल्द से जल्द तैयार करें और अपने परिवार के सब सदस्यों के साथ स्वयं भी इनका सेवन कर शरीर को पुष्ट तथा सबल बनाएं।

पौष्टिक पकौड़ी

आपने अभी तक बैसन की पकौड़ी या मूंग की दाल की पकौड़ी बनाई होंगी। आज हम आपको पौष्टिक पकौड़ी बनाने की विधि बता रहे हैं। *यह व्यंजन युवा एवं प्रौढ़ आयु के पुरुषों के लिए है।*

सामग्री - कौंच के बीज १ किलो, तलने योग्य मात्रा में घी, दूध ४ लिटर, चाशनी के लिए आवश्यक मात्रा में मिश्री और शहद।

विधि - कौंच के बीजों को चार लिटर दूध में डाल कर उबालें। जब कौंच के बीज नरम पड़ जाएं और छिलका छील कर अलग किया जा सके तब उतार लें। छिलका हटा कर सिर्फ़ बीजों की गिरी ले लें। सारा दूध और छिलके कहीं ऐसी जगह पर फेंक आएं कि जहां कोई पशु भी इसे खा-चाट न सके क्योंकि छिलकों के प्रभाव से दूध विषैला हो चुका होता है। बीजों की गिरी को सिल पर पीस कर पीठी बना लें। कढ़ाई में तलने योग्य मात्रा में घी डाल कर गरम करें और इस पीठी की पकौड़ियां तल कर एक थाल में रख लें। मिश्री की गाढ़ी गाढ़ी चाशनी उतनी मात्रा में तैयार करें जितनी मात्रा पकौड़ियों के लिए पर्याप्त हो। पकौड़ियों को तल कर इस चाशनी में डाल कर रख दें। जब पकौड़ियां अच्छी तरह चाशनी पी लें तब एक जार (बर्नी) में इतना शहद भरें कि सब पकौड़ियां शहद में डूब जाएं। इस शहद से भरे जार में पकौड़ियां डाल दें और ढक्कन लगा कर रख दें।

लाभ - यह पौष्टिक-पकौड़ी विवाहित पुरुषों के लिए श्रेष्ठ वाजीकारक और यौन-शक्तिवर्द्धक व्यंजन है। सुबह शाम २-२ पकौड़ी या अपनी पाचन शक्ति के अनुसार मात्रा में पूरे शीतकाल भर सेवन करना चाहिए। अच्छी पाचन शक्ति हो तो २५-३० ग्राम के लगभग वज़न में इन पकौड़ियों का सेवन दिन में एक बार करें।

स्वादिष्ट आंवला

आंवला कई विधियों से खाया जा सकता है। इन दिनों ताज़ा हरा आंवला उपलब्ध रहता है अतः ताज़े आंवलों से 'स्वादिष्ट आंवला' बनाने की एक बहुत ही सरल विधि यहां प्रस्तुत की जा रही है-

आंवले अच्छे पके और बेदाग़ हों। इनको पानी में उबाल कर, इनकी गुठली अलग कर दें। काली मिर्च, सेन्धा नमक व काला नमक यथोचित मात्रा में लेकर पीस लें। उबले हुए आंवलों में इन तीनों को डाल कर खूब अच्छी तरह मसल कर मिला लें और साफ़ कपड़ा बिछा कर इस पर बड़ियां डाल कर धूप में अच्छी तरह इतना सुखाएं कि इनकी नमी बिल्कुल खत्म हो जाए। बस, स्वादिष्ट मज़ेदार आंवला तैयार है। इसका टुकड़ा मुंह में रख कर चूसना चाहिए और आंवले के गुणों का लाभ उठाना चाहिए। भोजन के बाद पान सुपारी न खा कर इसको मुंह में रख कर चूसा जा सकता है। बच्चे भी इसे बड़े शौक से चूसेंगे। यह मुंह का ज़ायका भी ठीक करता है। खुद भी सेवन कीजिए और मित्रों व मेहमानों को भी दीजिए।

पेठा पाक

यह पाक ऐसा गुणकारी है कि इसे युवा एवं प्रौढ़ आयु के स्त्री-पुरुष दोनों ही सेवन कर सकते हैं। यह जहां पुरुषों को पौरुष-बल प्रदान कर बल-वीर्य की वृद्धि और धातु की पुष्टि करता है वहीं स्त्रियों के शरीर को भी सबल और सुडौल बनाता है। प्रदर-रोग को नष्ट करता है विशेषकर रक्त-प्रदर रोग दूर करने के लिए यह पाक बहुत ही गुणकारी है।

सामग्री - कूष्माण्ड जिसे हिन्दी में कुम्हेड़ा, मराठी में कोहला, गुजराती में कोहलु, बंगाली में कुमड़ा, तेलगु में गुम्मडि, मलयालम में कुम्पलम् पंजाबी में पेठा और सिन्धी में पेठा-साओ कहते हैं, इसका गूदा ढाई किलो, घी आधा किलो, सोंठ, पीपर और सफ़ेद जीरा- तीनों २०-२० ग्राम, धनिया, छोटी इलायची, काली मिर्च, तेजपात और दालचीनी - पांचों ६-६ ग्राम। मिश्री ढाई किलो, शहद २५० ग्राम।

विधि - ढाई सेर गूदा पांच लिटर पानी में डाल कर पकाएं। मिट्टी के बर्तन में पकाएं। मिट्टी का बर्तन न मिले तो कलईदार वर्तन में पकाएं। जब पानी ढाई लिटर बचे तब उतार गूदे को निचोड़ लें और धूप में थोड़ा सुखा लें ताकि सारा पानी निकल जाएं। फिर सिल पर पीस कर पीठी बना कर कढ़ाई में आधा किलो घी डाल कर अच्छी तरह भून लें। हिलाते चलाते भूनें ताकि जलने न पाए। जब अच्छा गुलाबी भुन जाए तब उतार लें। सब दवाइयां कूट पीस कर छान कर इस पीठी में मिला लें। ढाई किलो मिश्री की गाढ़ी चाशनी तैयार कर, दवा मिली पीठी इसमें डाल कर १० मिनिट तक हिलाते चलाते रहें फिर नीचे उतार लें। इसे खूब ठण्डा होने दें। जब बिल्कुल शीतल हो जाए तब २५० ग्राम शहद डाल कर अच्छी तरह मिला लें और कांच या चीनी के मर्तबान (जार) में भर कर रख लें।

लाभ - इस पाक को सुबह खाली पेट २० ग्राम मात्रा में खाएं। ***पति-पत्नी दोनों खाएं।*** यह पति के सभी वीर्यविकार, धातुक्षीणता, नपुंसकता, यौन-शक्ति की कमी आदि को दूर करने वाला व्यंजन है और पत्नी को श्वेत-प्रदर एवं रक्त-प्रदर रोग से छुटकारा दिलाने वाला तथा शरीर को पुष्ट, सुडौल, सशक्त और सुगठित बनाने वाला व्यंजन भी है।

मेथी मोदक

अब एक व्यंजन वृद्ध आयु के स्त्री पुरुषों के लिए भी प्रस्तुत करते हैं ताकि हमारें बुज़ुर्ग पाठक-पाठिकाओं को हमसे यह शिकायत न हो कि हम उनको तो भूल ही गये। वाजीकारक, कामोत्तेजक एवं वीर्यवर्द्धक नुस्खे का सेवन वृद्ध आयु के स्त्री-पुरुषों को नहीं करना चाहिए। उनके लिए एक श्रेष्ठ व्यंजन - मेथी के लड्डू - प्रस्तुत कर रहे हैं।

सामग्री - मेथी दाना ४५० ग्राम, सोंठ ३०० ग्राम, तीन लिटर दूध, घी ४०० ग्राम, शक्कर ढाई किलो। सोंठ, पीपर, कालीमिर्च, चित्रक छाल, धनिया, पीपला मूल, अजवायन, सफ़ेद जीरा, कलौंजी, सौंफ, कचूर, तेजपात, दालचीनी, जायफल और नागर मोथा - सब १०-१० ग्राम।

विधि - दूध को गरम करें। जब दूध औंट कर आधा रह जाए तब उसमें मेथी दाना और सोंठ पीस कर डाल दें और खोआ (मावा) बनाएं। कढ़ाई में घी गरम कर इस मावे को डाल कर भूनें। शक्कर की चाशनी बना कर भुना हुआ मावा डाल कर अच्छी तरह से मिला लें। सब दवाओं को कूट पीस कर पहले से तैयार रखें। चाशनी में मावे को अच्छी तरह मिला कर सब दवाइयों का चूर्ण डाल कर तुरन्त नीचे उतार लें और हिला- चला कर दवाइयों को खूब अच्छी तरह से मिला लें। ठण्डा करके १०-१० ग्राम वज़न के लड्डू बांध लें।

लाभ - अपनी पाचन शक्ति के अनुकूल मात्रा में १ या २ लड्डू नित्य सवेरे खाना चाहिए। पूरे शीतकाल भर वृद्ध स्त्री-पुरुषों को इन लड्डुओं का सेवन जीवन-पर्यन्त करना चाहिए। वृद्धावस्था में आम तौर से वात-प्रकोप रहता है जिससे वात जन्य (बादी या बाय) रोग जैसे जोड़ों में दर्द, पूरे शरीर में दर्द, सिर दर्द कमर दर्द आदि पैदा होते हैं। विषम ज्वर, नेत्र रोग और निर्बलता आदि विकार होते हैं। स्त्रियों का शरीर भी कमज़ोर हो जाता है। ऐसी सभी शिकायतों को दूर करने के लिए मैथी के लड्डुओं का सेवन करना चाहिए।

पौष्टिक रोटी

यह व्यंजन हम विशेष कर ग्रामवासी स्त्री पुरुषों के लिए प्रस्तुत कर रहे हैं क्योंकि ग्वारपाठा (घृत कुमारी या घीगुवार) आम तौर पर गांवों में ही, खेतों के किनारे बागड़ में पाया जाता है। यह पुरुषों के पौरुष और स्त्रियों के गर्भाशय को बल देने वाला व्यंजन है।

सामग्री - ग्वार पाठे के पत्तों का गू का आटा, घी और शक्कर - सब आवश्यक अ के अनुसार मात्रा में।

विधि - ग्वारपाठे के मोटे पत्तों का और आटा मिला कर, गूंधते हुए शक्कर भी लें। घी का अच्छा मोयन देकर थोड़ा सा छिटकते हुए आटा गूंध लें। इस आटे की मोटी- रोटी बना कर सेक लें या बाटी बना कर गरम में दबा कर सेक लें। रोटी को खूब घी से लें और यदि बाटी बनाएं तो बाटी खूब अच्छी कर, फोड़ कर, घी में डुबो दें। थोड़ी देर बा से निकाल कर साग-सब्ज़ी के साथ या यूं ही और गुड़ के साथ खूब चबा-चबा कर खाएं।

लाभ - यह व्यंजन पुरुषों को भारी शक्ति देता है और स्त्रियों के गर्भाशय के दोष कर उसे स्वस्थ तथा बलवान बनाता है, नारी से शरीर की रक्षा करता है, गर्भाशय को बल बनाता है। पुरुष को खोई हुई यौन-शक्ति फि उपलब्ध करता है। बड़ा सरल लेकिन बहुत गुण व्यंजन है। इसे शीतकाल भर रोज़ाना या २-३ में एक बार अवश्य सेवन करना चाहिए।

चूने का शर्बत

अब एक नुसखा छोटे शिशुओं के लिए प्र कर रहे हैं। यह व्यंजन नहीं, नुसखा ही है क्योंकि व्यंजन का सेवन नहीं कर सकते। हम उनके शरी पुष्ट बनाने वाला, हड्डी मज़बूत करने वाला और दाढ़ आसानी से निकालने वाला एक घरेलू नुसखा प्र कर रहे हैं।

सामग्री - ५० ग्राम पत्थर का चूना बुझा हुआ, आधा लिटर पानी, १ किलो मिश्री

विधि - ज्यादा मात्रा में बनाना चाहें तीनों पदार्थों की मात्रा दूनी कर लें। एक मि की हांडी में चूना डाल दें, ऊपर से आधा लि पानी डाल कर अलग हट जाएं क्योंकि पानी डा ही चूना खदबदाता है और उछलता है। जब ठहर जाए तब साफ़ लकड़ी से अच्छी तरह हिला कर चूने को घोल दें और ढक दें। दूसरे दिन तरह दिन में २-३ बार लकड़ी से हिला च और ढक कर रखा रहने दें। तीसरे दिन ऊपर-ऊ का सारा पानी नितार कर कलईदार कढ़ाई में लें और पानी से दूनी मात्रा में मिश्री डाल कर पर चढ़ा दें। मन्दी आग पर पका कर चा बनाएं। जब शर्बत जैसी १ तार की चाशनी जाए तब उतार कर कपड़े से छान कर ठण्डा लें और शीशियों में भर लें। शर्बत तैयार है।

लाभ - शर्बत को २० बूंद से लेकर चम्मच (५ ग्राम) तक की मात्रा में, छः माह उम्र से लेकर ८-१० साल तक की आयु के ब को, प्रतिदिन दिन में तीन बार चटाना चाहिए।

सुंदरी संजीवनी + थोडा सा व्यायाम
चुस्ती-स्फुर्ति-तंदुरुस्ती सदाबहार।

सुंदरी संजीवनी का सेवन
देता है नित्य नव यौवन

सुंदरी संजीवनी,
स्त्रीगत दुर्बलता, थकान,
तलवे की जलन,
कटिशूल में राहत दिलाए।
रक्त शुध्दि करें और
रक्त स्त्राव का नियमन करे

सुंदरी संजीवनी
हानिरहित, विश्वसनीय
और लाभप्रद आयुर्वेदिक
टॉनिक भी है।

व्यायाम मार्गदर्शिका
हर ४५० मी.ली. के पैक में
मुफ़्त

सर्वत्र उपलब्ध

ऊंझा फार्मेसी
1
2
3
4
5
6
सुंदरी संजीवनी

शर्बत के सेवन से शिशु का शरीर स्वस्थ और मोटा ताज़ा बनता है, दांत दाढ़ आसानी से निकलते हैं और इस वक्त पेट फूलना, दस्त करना, दूध फेंकना या बुखार आना जैसी व्याधियां नहीं होतीं। बड़ी उम्र के बच्चों को इस शर्बत से शरीर की वृद्धि करने, शरीर को बलवान और मोटा ताज़ा बनाने में भारी मदद मिलती है।

केले की पौष्टिक खीर

प्रेषिका - श्रीमती निर्मला गांधी, अमरावती

सामग्री - पके केले ७-८, छोटी इलायची ४-५, शक्कर आधा किलो, नारियल २, थोड़े से काजू किशमिश, केसर।

विधि - केले गोल-गोल काट लें। इन्हें पानी में डाल कर आग पर उबालें। नारियल पानी वाले कच्चे लें। इनकी गिरी को पीस कर दूध निकाल लें और उबाले हुए केलों में डाल कर शक्कर डाल दें फ़िर खूब अच्छी तरह मिला कर २-४ मिनिट उबाल कर उतार लें। काजू बारीक काट कर व इलायची पीस कर डाल दें। किशमिश व केसर को २-३ घण्टे पहले से पानी में भिगो रखें और अब इसमें डाल दें। बस बढ़िया स्वादिष्ट व पौष्टिक खीर तैयार है।

चने के लड्डू

प्रेषिका - श्रीमती प्रभा कोठारी, उदयपुर

सामग्री - चने का आटा २ कटोरी, बादाम का चूरा आधी कटोरी, पाव कटोरी शुद्ध घी, पिसी शक्कर एक कटोरी। केसर, इलायची, बारीक कटा पिस्ता, बादाम ज़रूरत के अनुसार।

विधि - साबुत देशी चने पिसवा कर आटा लें (चने की दाल का बेसन न लें) इसे धीमी आंच पर अच्छा भून कर पिसी शक्कर व बादाम का चूरा डाल कर खूब मसल कर मिला लें। जब अच्छा चिकना हो जाए और घी छूटने लगे तब हाथ से लम्बे रोल बना कर पापड़ जैसे लोए बना लें। मन चाहा आकार देकर प्लेट में पहले बादाम पिश्ता केशर इलायची रख कर लोए ऊपर रख कर ठा लें ताकि ये चीजें चिपक जाएं फिर परोसें।

हमें खेद है कि पाठिकाएं आमतौर पर बनाये ने वाले, प्रचलित और मिर्च मसालेदार एवं टपटे व्यंजनों की विधियां ही लिख कर भेज रही जबकि हम हर अंक में यह निवेदन करते आ हे हैं कि केवल सात्विक, स्वादिष्ट, सुपाच्य और ष्टिक गुणों से युक्त नई नई व्यंजन विधियां ही ख कर भेजें! आशा है हमारी प्रिय ठिका-बहनें भविष्य में हमारे निवेदन को ध्यान रख कर, हमारे निवेदन के अनुसार ही व्यंजन-धियां लिख कर भेजने का कष्ट करेंगी।

□ **लता अनिल राठी**

स्तम्भ संचालिका

रसोई घर से

लौंग

मधु चन्द्रिका पाण्डेय

बी.ए., आयुर्वेद रत्न

लौंग एक सुपरिचित पदार्थ है जिसका उपयोग पुलाव, गरम मसाला और बघार देने आदि में किया जाता है। यहां इसके औषधीय गुणों का परिचय प्रस्तुत किया गया है।

भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

लवंगं कटुकं तिक्तं लघु नेत्रहितं हिमम्।
दीपनं पाचनं रुच्यं कफ पित्तास्त्रनाशम्।।
तृष्णा छर्दि तथाध्मानंशूलमाशुविनाशयेत्।
कासंश्वासंचहिक्कांचक्षयंक्षपयतिध्रुवम्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- लवंग। हि.- लौंग। म.- गु.-लवंग। ते.- कारावल्लु, लवंगलु। ता.- किराम्बु। कन्न.- लवंग- कलिका। फा.- मेहक। इं.- क्लोव। (Clove) लै.- साइज़िगियम एरोमेटिकम। (Syzygium Aromaticum).

गुण - यह कड़वी, चरपरी, हलकी, नेत्रों को हितकारी, शीतल, दीपन, पाचन, रुचिकारी तथा कफ-पित्त, रक्त विकार, प्यास, वमन, आध्मान, शूल, कास, श्वास, हिचकी और क्षय को नष्ट करने वाली है। यह दर्द को शीघ्र नष्ट करने वाली है।

परिचय - लौंग से सभी परिचित हैं। इसके रासायनिक संगठन का विवरण इस प्रकार है- इसमें आर्द्रता २५.२, प्रोटीन ५.२, वसा ८.९, रेशा ९.५ कार्बोहाइड्रेट ४६.०, खनिज द्रव्य ५.२, केल्शियम ७४०, फास्फोरस १००, लौह ४.९ मि. ग्रा. प्रति १०० ग्राम होते हैं। आयोडिन ५०.७ ग्रा. प्रति १०० ग्राम होता है। विटामिनों में कैरोटिन २५३ मा.ग्रा., थायमिन ०.०८ मि.ग्रा., रिबोफ्लेविन ०.१३ मि.ग्रा., निकोटिनक एसिड १.५१ मि.ग्रा. प्रति १०० ग्राम और टेनिन १३ प्रतिशत होता है। लौंग के वृक्ष के फूल में जो कलियां लगती हैं वे ही सूख कर संकुचित हो जाती हैं और इन्हें हम लौंग कहते हैं। यह जंजीबार और मलक्का द्वीप पर मुख्य रूप से पैदा होती है। भारत में दक्षिण भारत के तटीय भाग में होती है।

उपयोग - रसोई में इसका उपयोग गरम मसाले में किया जाता है। पुलाव, मीठे चावल और बघार में उपयोग किया जाता है। पान में या स्वागत सत्कार में सौंफ सुपारी के साथ इसे प्रस्तुत किया जाता है। घरेलू इलाज के रूप में भी, कुछ व्याधियों को दूर करने के लिए इसका उपयोग लाभप्रद होता है।

घरेलू चिकित्सा के रूप में प्रयोग करने योग्य कुछ उपाय प्रस्तु हैं-

दर्द - इसके तैल की फुरेरी दांत के कोचर में रखने से दांत का दर्द मिटता है। लौंग मुंह में रख कर चूसने से भी दांत मसूढ़ों व गले के दर्द में आराम होता है। इसे पानी में पीस कर माथे पर लेप करने से या इसका तैल ५-६ बूंद बराबर मात्रा में नारियल तैल या घी में मिला कर माथे पर लगाने से सिर दर्द में आराम होता है।

जी मिचलाना - ३-४ लौंग पीस कर एक कप पानी में डाल कर उबालें। इसे छान कर पीने व १ लौंग मुंह में रख कर चूसने से जी मिचलाना बन्द होता है। पेट का अफारा मिटता है। प्यास मिटती है। उल्टियां बन्द होती हैं।

विभिन्न उपयोग - ४-५ लौंग पीस कर रख लें इसे ३ खुराक में शहद या चाशनी में मिला कर गर्भवती स्त्री को चटाने से जी मचलाना, मतली व उल्टी होना बन्द होता है। लौंग को भून कर मुंह में रख कर चूसने या पीस कर शहद में मिला कर चाटने से खांसी में आराम होता है। इसे अनार के छिलकों के साथ समान मात्रा में मिला कर पीस कर शहद के साथ चाटने से भी खांसी में आराम होता है। इसे पानी में घिस कर लगाने से आंखों की पलकों पर होने वाली फुंसी (गुहेरी) बैठ जाती है। इसे मुंह में रख कर चूसने से मुख और सांस की दुर्गन्ध मिटती है। भोजन के बाद १-२ लौंग चूसने से पाचन ठीक होता है और क़ब्ज़ नहीं होता। पेट की जलन दूर होती है। ■

सन्तुलित और सुडौल शरीर कैसे रखें

हमारा देश कभी सोने की चिड़िया रहा होगा, कभी यहां दूध-दही की नदियां बहती होंगी और ऐसा भी ज़माना शायद कभी रहा हो कि देशवासी सुख के दिन और चैन की रातें गुज़ारते होंगे पर आज नो यह सब किस्से कहानी जैसी बातें लगती हैं। आज अधिकांश देशवासी ग़रीबी की रेखा से नीचे, अभावों और नाना प्रकार की समस्याओं से भरी ज़िन्दगी जी रहे हैं। दिन पर दिन बढ़ती हुई महंगाई और रोज़मर्रा की ज़रूरतों ने आम आदमी का जीना मुहाल कर दिया है। ऐसी परिस्थितियों में शरीर को स्वस्थ और बलवान रखना ही बहुत मुश्किल हो गया है, उस पर से यदि कोई रोग धर दबोचे तो इलाज कराना वैसा ही साबित होता है जैसे अधमरे को एक लात और मार देना। निरोगधाम के माध्यम से हम इसीलिए ऐसा मार्गदर्शन प्रस्तुत करते आ रहे हैं जो शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करने मे सहायक हो और यदि बीमारी हो ही जाए तो बस चलते घरेलू इलाज करके रोग से मुक्ति प्राप्त की जा सके। यदि उपाय सफल न हो तो फ़ौरन किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श करें। इस नर-नारी विशेषांक में हमने यही कोशिश की है कि खासतौर पर पुरुष और स्त्री से सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याओं एवं व्याधियों का हितकारी समाधान प्रस्तुत करें। यहां महिलाओं के शरीर को चुस्त-दुरुस्त, स्वस्थ और सुगठित बनाने और बनाये रखने के कुछ कारगर उपाय प्रस्तुत कर रहे हैं।

सुडौल सुगठित शरीर - शरीर स्वस्थ और निरोग रहे इसके साथ सुडौल एवं सुगठित भी रहे यह स्त्री-सौन्दर्य की अनिवार्य शर्त है। बहुत दुबला या बहुत मोटा शरीर कुरूप दिखाई देता है। *सिर्फ़ कीमती ज़ेवर और आकर्षक पोशाक पहनने तथा चेहरे पर मेकअप की लीपापोती करने से ही कोई महिला सुन्दर दिखाई नहीं देती* बल्कि सुडौल, सुगठित और सन्तुलित शरीर और तेजस्वी चेहरा हो तो दिखाई देती है। जो स्त्रियां बहुत दुबली-पतली हों वे वात और पित्त कुपित करने वाला आहार-विहार, न करें, चरपरे नमकीन तेज़ मिर्च मसालेदार एवं तले हुए पदार्थों का अति सेवन न करें, देर रात जागना, ज्यादा परिश्रम, ज्यादा देर भूख सहना और शोक-चिन्ता में डूबे रहना- इतने काम न करें। रात को सोते समय ठण्डे किये हुए दूध में २ चम्मच शहद घोल कर पीना, मीठे, स्निग्ध और पौष्टिक पदार्थों का सेवन करना, दूध और केला, मौसमी फल, मखखन-मिश्री, गुड़-मूंगफली, छिलके वाली मूंग की दाल तथा अंकुरित चने खाना, पर्याप्त नींद सोना, भोजन के बाद थोड़ी देर विश्राम करना और ठीक समय पर भोजन करना या अल्पाहार ही कर लेना- इन नियमों का पालन करते हुए दो माह तक Neurobion Merck Tablet दो गोली, Sclerobion Merck एक गोली तथा एक केपसूल Zevit - सुबह के भोजन के बाद और शाम के भोजन के बाद सिर्फ़ दोनों गोलियां (जेविट केपसूल शाम को न लें) पानी के साथ सेवन करें। *धीरे-धीरे दुबलापन मिट जाएगा और शरीर भर जाएगा।* जब शरीर थोड़ा भर जाए तब योगासनों का अभ्यास शुरू कर दें ताकि शरीर हमेशा चुस्त-दुरुस्त बना रहे।

सुडौल वक्षस्थल - वक्षस्थल को पुष्ट और सुडौल रखने के लिए एक घरेलू नुस्खा प्रस्तुत है- अरण्डी के पत्ते, घी गुआर (गवार पाठा) की जड़, इन्द्रायन की जड़, गोरखमुण्डी, छोटी कटेरी- सब ५०-५० ग्राम। पीपल की अन्तर छाल, केले का पंचांग, सहजना के पत्ते, अनार की जड़, खम्बारी की अन्तरछाल, कूठ और कनेर की जड़ - सब १००-१०० ग्राम। सबको मोटा-मोटा कूट कर ५ लिटर पानी में उबालें। जब पानी सवा लिटर बचे तब इसमें सरसौं और तिल का तैल २५०-२५० मि.लि. डाल कर इतना उबालें कि सिर्फ़ तैल ही बचे। उतार कर ठण्डा कर लें और १५ ग्राम शुद्ध कपूर डाल कर मिला लें। प्रतिदिन स्नान के समय और रात को सोते समय यह तैल स्तनों पर लगा कर हलके-हलके मालिश कर तैल सुखा दें। *उचित नाप की चोली पहने रहा करें।* इसी नुस्खे को फार्मेसी भोपाल वाले 'तरुण लेप' के नाम से हैं। *३-४ माह तक नियमित प्रयोग क मनोवांछित लाभ हो जाएगा।* हाथों का और हाथों के परिश्रम का काम करते रहना चाहि

योनि-शोधन - योनि मार्ग में (सूजन) या संक्रमण (इन्फ़ेक्शन) होने से में कष्ट होता है और योनि मार्ग में खुजली व होती है। इसके लिए इसी अंक के पेज प्रकाशित *'योनि प्रक्षालन'* वाला उपाय चाहिए। किसी भी कारण से योनि शिथिल, और संवेदनशून्य हो जाने पर यह उपाय माजूफल का महीन चूर्ण ३० ग्राम, मोच चूर्ण ३० ग्राम, कपूर और फिटकरी ३-३ इनको कूट पीस कर मिला लें। मलमल के के १० टुकड़े लेकर प्रत्येक पर बराबर-बरा रख कर पोटली बना लें और एक लम्बा प्रत्येक पोटली में बांध लें ताकि पोटली को खींचा जा सके। रात को एक पोटली योनि में अन्दर तक सरका कर रख दें। ३-४ घं डोरा खींच कर पोटली बाहर निकाल कर फें १० रातों तक प्रतिदिन १-१ पोटली इसी तरह पूरा लाभ न हो तो २-४ दिन यही उपाय और रखें। *इस उपाय से योनिमार्ग संकीर्ण, शुद्ध चुस्त हो जाता है।* प्रतिदिन शंखचालन का किया करें।

तेजस्वी मुख - चेहरे की ही नहीं, की त्वचा चमकदार, चिकनी और स्वच्छ ब त्वचा का रंग उजला रहे इसके लिए 'वात' नहीं होने देना चाहिए। इसके लिए पाचन रखना, दोनों वक्त सुबह शाम शौच जा लिवर (यकृत) पर भार न पड़ने देना ज़रू इसका ख्याल रखते हुए *'नारी स्वास्थ्य* (अक्टूबर ८९) के पेज ९५ पर प्रकाशित *और लेप'* वाले लेख में बताये गये उपा *स्थानाभाव के कारण उतना विस्तृत विव देना सम्भव नहीं है।*

सुन्दर केश - बाल झड़ते व टू ज्यादा लम्बे और घने न हों तो सिर्फ़ शुद्ध का तैल ही प्रयोग करें। रात को सोने से अंगुलियों से बालों की जड़ों में तैल ल १५-२० मिनिट तक मालिश किया करें। कि प्रकार का साबुन बालों में न लगाया करें रूखे सूखे न रखें और न ही गीले रखें। ब धोने में सिर्फ़ मिट्टी का पानी ही प्रयोग क कटोरे में पानी भर कर साफ़ मिट्टी (खेत की) के २-३ टुकड़े डाल दें। १५-२० मि मिट्टी गल जाएगी तब खूब मसल कर छान लें। इस पानी को बालों में खूब अ लगा कर मसलें और साफ़ पानी से धो *एक-एक बाल खिल उठेगा।*

पाठिकाओं के लिए विशेषांक

पाठिका बहनों के लिए 'नारी स्वास्थ्य अंक' (अक्टूबर ८९) विशेष रूप से प्रकाशित किया गया था। यह अंक इतना लोकप्रिय हुआ कि इसका दूसरा संस्करण प्रकाशित करने के बाद अब तीसरा संशोधित संस्करण प्रकाशित किया गया है जिसमें बहुत सी उपयोगी सामग्री और शामिल करके इसे अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। इस संशोधित अंक की एक प्रति का मूल्य १२) रु. है।

Veranasi Collection

नारी रोग - हिस्टीरिया

मानसिक तनाव का भारी दबाव, अदम्य इच्छाओं का दमन और मन की कुण्ठाग्रस्त स्थिति, मनुष्य की मानसिकता को दूषित करती है और किसी प्रबल आघात के लगने पर मस्तिष्क का नियन्त्रण शरीर के स्नायविक संस्थान पर नहीं रह पाता, साथ ही स्मरणशक्ति भी कुछ समय के लिए लुप्त हो जाती है। आयुर्वेद ने कहा है- *'अपगता स्मृतिरिति अपस्मारः'* यानी स्मरणशक्ति की विकृति हो जाने को अपस्मार कहते हैं। चरक संहिता में कहा है- *'अपस्मारं पुनः स्मृतिबुद्धिसत्व संप्लवद्वीभत्सचेष्टमावस्थिकं तमः प्रवेशमाचक्षते'।* अर्थात् स्मरणशक्ति, बुद्धि और मन के विभ्रम से वीभत्स चेष्टायुक्त होने और कभी अन्धकार में डूबते हुए की तरह ज्ञानशून्य होने को अपस्मार कहते हैं। आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान वेत्ता इसको Epilepsy कहते हैं और इसके दो भेद मानते हैं- (१) क्षुद्र (Petit mal), जिसका दौरा दस सेकण्ड से तीस सेकण्ड तक का होता है और (२) तीव्र (Grand mal) जिसका दौरा दो से ५ मिनिट तक वना रहता है। *इसे हिन्दी भाषा में मिरगी कहते हैं।* मिरगी का दौरा अचानक और कभी भी पड़ सकता है। इस रोग का दौरा पड़ने पर रोगी अपनी सुध-वुध खो देता है और धड़ाम से गिर पड़ता है।

आयुर्वेद ने स्त्रियों को होने वाले अपस्मार को योषापस्मार कहा है। योषा माने स्त्री और अपस्मार माने स्मरणशक्ति का नष्ट होना। वैसे हिस्टीरिया (Hysteria) के लिए आयुर्वेद में 'अपतन्त्रक' शब्द है। एपीलेप्सी (Epilepsy) मिरगी रोग का नाम है जिसे अपस्मार कहते हैं, और हिस्टीरिया (Hysteria) कहते हैं फिट्स आने की बीमारी को यानी योषापस्मार या अपतन्त्रक रोग को। ये दोनों रोग अलग-अलग हैं और दोनों रोगों में वहुत फ़र्क है जिसे ठीक से जान समझ लेना चाहिए ताकि उचित निदान (Actual & correct diagnosis) किया जा सके।

मिरगी का दौरा अचानक पड़ता है। रोगी इसके वेग को सम्हाल नहीं पाता, धड़ाम से कटे वृक्ष की तरह गिर पड़ता है जिससे उसे चोट भी लग सकती है। रोगी अकेला हो या भीड़ में हो, कहीं भी दौरा पड़ सकता है। सोये हुए होने पर भी दौरा पड़ सकता है। आंखें ऊपर को चढ़ जाती है, गर्दन टेढ़ी हो जाती है, दतकड़ी (दांतों की बत्तीसी) वंध जाती है, मलमूत्र पर नियन्त्रण नहीं रहता जिससे कपड़े खराब हो सकते हैं। रोगी बेसुध हो जाता है, वोल नहीं पाता और दौरे के बाद बहुत कमज़ोरी अनुभव करता है। बाद में दौरे की बात भूल जाता है। *इस रोग का दौरा स्त्री और पुरुष दोनों को पड़ सकता है।*

हिस्टीरिया की स्थिति इन लक्षणों के बिल्कुल विपरीत होती है। यह रोग अचानक नहीं होता, वेग अधिक तीव्र नहीं होता, रोगी अपने को सम्हालते हुए गिरता है ताकि कोई चोट न लग जाए, अकेला या एकान्त में हो तो दौरा नहीं पड़ता, सोते हुए नहीं पड़ता, आंखें ऊपर नहीं चढ़तीं, गर्दन टेढ़ी नहीं होती, न दतकड़ी वंधती है, शरीर पर नियन्त्रण रहता है अतः कपड़े खराब नहीं होते। रोगी बेसुध नहीं होता, बड़वड़ाता रहता है- पर आंखें बन्द रखता है। कमज़ोरी का अनुभव नहीं करता और दौरे के वाद भला-चंगा हो जाता है जैसे कुछ हुआ ही न हो। इसका दौरा ज्यादा देर तक बना रह सकता है।

हिस्टीरिया प्रायः स्त्रियों को ही होता है या स्त्रैण- स्वभाव के पुरुषों को हो सकता है। जो स्त्रियां बहुत कोमल, भावुक, संवेदनशील, तुनकमिजाज़ और सूक्ष्मदर्शी स्वभाव की होती हैं वे यदि किसी भी कारण से अपने मन को मारने, इच्छाओं का दमन करने, घुट-घुट कर जीने और मानसिक रूप से असन्तुष्ट एवं अतृप्त रहने पर दीर्घकाल तक विवश बनी रहें तो उन्हें यह व्याधि हो जाती है। *विशेष कर यौन-विषयक मामले में असन्तुष्ट और अतृप्त रहने की अवस्था में यह व्याधि ज्यादातर होती है* इसीलिए ऐसी स्त्रियों को जव बच्चा हो जाता है तब वे *बिना इलाज के भी ठीक हो जाती हैं।* इस रोग के होने में पति का दुर्व्यवहार, यौन-शक्ति की कमी और पर्याप्त संग-साथ न मिलना *मुख्य कारण होता है।*

हिस्टीरिया रोग की उचित चिकित्सा यही है कि पति और परिवार के सभी सदस्य ऐसी स्त्री को बहुत अच्छे वातावरण में रखें, बहुत अच्छा और मधुर व्यवहार करें और वे सभी कारण दूर कर दें जिनसे यह रोग उत्पन्न होता है। पति को अपना यौन-विकार एवं यौन-दौर्बल्य दूर करना चाहिए और पत्नी की मानसिकता का पूरा ख्याल रखना चाहिए। औषधि के रूप में पत्नी को ऊंझा फार्मेसी की बनी 'शंखपुष्पी सीरप' १-१ चम्मच सुबह शाम भोजन के बाद आधा कप पानी में देना चाहिए और सोते समय सारस्वतारिष्ट १ चम्मच आधा कप पानी में देना चाहिए। साथ में १ या २ रत्ती स्वर्णमाक्षिक भस्म शहद या मखखन मिश्री में मिला कर चाटने से ज्यादा और जल्दी लाभ होता है। यह चिकित्सा २-३ माह तक करनी चाहिए। ■

हिस्टीरियानाशक चूर्ण

हिस्टीरिया (Hysteria) रोग को आयुर्वेद में अपतन्त्रक रोग कहा गया है। यह रोग प्रायः ३० वर्ष से कम आयु की तरुणी युवतियों को ज्यादातर होता है जिसका मुख्य कारण काम-वासना की अतृप्ति होना होता है और अन्य कारणों में मासिक धर्म में अनियमितता होना या खुल कर न होना, मानसिक-आघात, अत्यधिक शोक या चिन्ता, भय, क्रोध, विवशता आदि हैं। शान्त, सहनशील और शीतल प्रकृति की युवतियों को यह रोग कम होता है और उग्र अधिक भावुक, अति संवेदनशील तथा उष्ण प्रकृति की युवतियों को ज्यादा होता है। इस रोग की घरेलू चिकित्सा के रूप में एक अति लाभप्रद नुस्खा प्रस्तुत है।

घटक द्रव्य - भुनी हींग, बच और जटामांसी- तीनों २०-२० ग्राम, कूठ और काला नमक ४०-४० ग्राम और वायविडंग १६० ग्राम।

निर्माण विधि - सब को कूट पीस कर महीन चूर्ण करके मिला लें और चलनी से तीन बार छान लें। कुल वज़न लगभग ३०० ग्राम होगा। इसे शीशी में अच्छा ढक्कन लगा कर रख लें।

मात्रा और सेवन विधि - ३-३ ग्राम कुनकुने गरम पानी के साथ दिन में तीन बार सेवन करना चाहिए।

लाभ - आयुर्वेद के मतानुसार इस रोग को उत्पन्न करने वाले कारणों से शरीर में वात कुपित होता है, रूखापन बढ़ता है, स्नायविक संस्थान पर तनाव पड़ने से उसमें शिथिलता एवं दुर्बलता आती है, मानसिक स्थिति में निराशा और अधैर्य की उत्पत्ति होती है, मस्तिष्क बहुत कमज़ोर और मनोबल हीन अवस्था वाला हो जाता है ***जिसका परिणाम होता है अपतन्त्रक रोग होना।*** इस नुस्खे में हींग वात प्रकोप का शमन करती है, बच और जटामांसी भी वात का शमन करने के अलावा मस्तिष्क एवं स्नायविक - संस्थान को शान्ति तथा शक्ति देती हैं, कूठ आमाशय के दोष दूर कर आक्षेप का निवारण करता है, काला नमक वात विसर्जन, अग्नि की वृद्धि और दोषों का पाचन करता है तथा वायविडंग कृमिनाश, उदर शुद्धि तथा अनुलोमन द्वारा अपान वायु को बाहर निकालने का काम करता है। इस तरह सब द्रव्य मिल कर ***अपतन्त्रक रोग के कारणों का नाश करके रुग्ण-युवती को रोग मुक्त कर स्वस्थ बनाते हैं।*** धैर्यपूर्वक इस नुस्खे का २-३ माह तक सेवन करते हुए ***रोग उत्पन्न करने वाले कारणों से बच कर रहना चाहिए।***

इस घर को आग लग गई

घर के चिराग़ से- २

व्यापारी तो व्यापारी होते हैं और उनका उद्देश्य धन कमाना होता है तो बहुत कम व्यापारी इस मुद्दे पर ध्यान देते हैं कि ***व्यापार में नीति और न्याय के अनुसार धन कमाना उचित और कल्याणकारी होता है।*** ज्यादातर लोग तो यही मानते हैं कि इस ज़माने में झूठ, कपट और हेरा फेरी किये बिना व्यापार करना ही मुश्किल है, धन कमाना तो दूर की बात है। ***बात किसी हद तक ठीक भी है क्योंकि वातावरण ही ऐसा हो गया है।*** आज बहुसंख्या ऐसे ही विचार एवं आचरण वालों की है जो किसी भी ढंग से, किसी भी साधन से और किसी भी धन्धे से धन कमाना उचित और आवश्यक मानते हैं। मिसाल के तौर पर शराब आदमी को हर तरह से बरबाद करती है फिर भी शराब बनाने की फेक्ट्री और दूकानें धड़ल्ले से चल रही हैं। धूम्रपान से टी.बी. और कैंसर रोग होने की सम्भावना पैदा होती है फिर भी सिगरेटें बन रही हैं, आकर्षक ढंग से उनका विज्ञापन किया जा रहा है, लोग सिगरेट पी रहे हैं और अपना कलेजा फूंक रहे हैं। सिगरेट पीने वाला खुश होकर इस ग़लतफ़हमी का शिकार बना हुआ है कि ***'मैं जो चाहता हूं उसे पाकर ही रहता हूं।'*** वाह! क्या चाहत है!!

अब एक और नया कारनामा पेश किया जा रहा है ***'महिला सिगरेट'*** के रूप में। भारतीय सभ्य समाज और वातावरण में अभी तक यह ग़नीमत की बात थी कि धूम्रपान ज्यादातर पुरुष ही करते रहे हैं। बहुत माडर्न और पश्चिमी आचार-विचार से ग्रस्त कोई इक्का-दुक्का महिलाएं भले ही धूम्रपानं करती रही हों पर आमतौर पर स्त्रियां न तो खुद धूम्रपान करना पसन्द करती हैं और न उनका धूम्रपान करना समाज को पसन्द हो सकता है। पत्नियां तो अपने पति की, धूम्रपान करने की, लत से खुद ही दुःखी रहती हैं, वे खुद भला क्यों पीने लगीं पर अब उन्हें फुसलाने, बहकाने और धूम्रपान करने के लिए प्रेरित करने की यह नई तरकीब सिगरेट निर्माताओं ने निकाली है ***जिसका अविष्कार पश्चिमी देशों के तिकड़मबाज़ व्यापारियों ने किया है*** ताकि महिलाओं के लिए अलग से एक सिगरेट निकाल कर ***'ग्राहकों का नया मार्केट'*** पैदा किया जाए। इस प्रयास को सफल करने के लिए क्या-क्या हथकण्डे इस्तेमाल किये जा रहे हैं, प्रचार-पब्लिसिटी की कैसी-कैसी चालें चली जा रही हैं, कैसे-कैसे मनोवैज्ञानिक प्रभाव डाले जा रहे हैं, महिलाओं की मनोवृत्ति का किस तरह से शोषण एवं दुरुपयोग (Exploitation & misuse) किया जा रहा है ताकि उन्हें धूम्रपान करने के लिए कर फुसलाया और उकसाया जा सके, इस पृ ***पर गत जुलाई ९१ अंक में प्रकाशित की कटिंग वाले लेख में, विस्तार से प्रकाश गया है सो पुनः चर्चा करने की ज़रूरत*** महिलाओं को आकर्षित करने के लिए सिगरेट का नाम 'मिस' रखा गया है। भी नाम रखे गये हैं जैसे 'वाइसरॉय सुप 'वर्जीनिया स्लिम', 'अपटाउन' आदि।

वैसे तो शरीर और स्वास्थ्य के हानि करने वाला होने से धूम्रपान करने विरोध ही करते रहे हैं ***पर इस 'महिला का तो हम सख्त विरोध करते हैं।-*** अभी दोष सिर्फ़ पुरुष-वर्ग में ही है यही क्या कम और विनाशकारी समस्या थी जो अब नारी- भी इस ज़हर भरी नाली में पटका और रहा है। पुरुष द्वारा धूम्रपान या मद्यपान दुष्प्रभाव सन्तान पर उतना नहीं पड़ता ***महिलाओं द्वारा करने पर पड़ेगा क्योंकि शिशु को ९ माह कोख में पालती हैं अपना दूध भी पिलाती हैं।*** उनके शरीर में उत्पन्न होगा उसका सीधा प्रभाव सन्तान पड़ेगा और इस तरह ***हमारी भावी पीढ़ी धीमे ज़हर का प्रभाव पहुंचने लगेगा।***

निरोगधाम के नियमित पाठक 'कैंसर रोग' के विषय में धारावाहिक रूप से हो रही लेख माला पढ़ चुके होंगे। इस ले में वार्ताकार डॉ. सतीशकुमारजी शु अनुसन्धानों और परीक्षणों से प्राप्त रिपोर्ट के पर यह बताया है कि पहले पश्चिमी देशों में के कैंसर ज्यादा होते थे पर अब गत वर्षों में कमी आई है क्योंकि पहले के मुक़ाबले धूम्रपान में काफ़ी कमी हो गई है। इधर ***में फेफड़े के कैंसर में वृद्धि हो रही है*** क्यों ***धूम्रपान करने वालों की संख्या बढ़*** महिलाओं में भी फेफड़े का कैंसर उन्हीं गया है ***जो धूम्रपान करती हैं।*** यह सब पश्चिमी रहन-सहन के प्रभाव के कारण। अधिकांश लोगों की मान्यता होती है कि drink and be merry for tom you die अर्थात् खाओ, पिओ और क्योंकि कल को तुम्हें मर जाना है ***तो मौज- मस्ती कर लो।***

हम देश की सभी महिलाओं को यह देना चाहते हैं कि तम्बाकू पीना धीमा ज़हर जो न सिर्फ़ आपके ही लिए बल्कि ***आपके के लिए भी घोर हानिकारक है*** अतः इस में न फंसें, अपने हाथ से अपना कलेजा वरना एक दिन वह आ जाएगा जब आपको कर यह कहना पड़े कि ***इस घर को आग घर के चिराग़ से।***

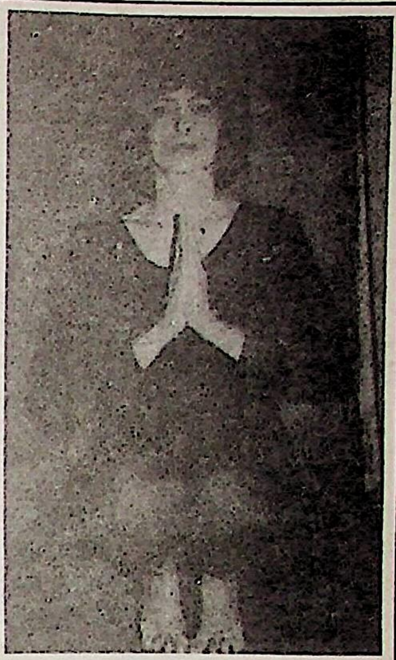
विश्व का एकमात्र तम्बाकू रहित धूम्रपान
निर्दोष हर्बल फिल्टर पफ
हृदय से निर्दोष को आजमाएँ : सुन्दर स्वास्थ्य को पास बुलाएँ
निर्दोष हर्बल फिल्टर धूम्रपान वर्षों की खोज और सूझबूझ का परिणाम है, एक अंतिम परिणाम, सबसे अलग, एसा खास उत्पादन जिसमें आयुर्वेदिक धूम्रपान के ढंगकी अनेक औषधियों और जड़ी-बुटियों का मिश्रण है. अब चैन से इसका कश लगाइये और हानिकारक तम्बाकू के धुएँ से छुटकारा पाइये. इसके कई फायदे भी हैं - रोगों की रोकथाम के लिए पीनेवाले को प्रतिकारक शक्ति मिलती है. यही नहीं सर्दी, खाँसी, कब्ज, साँस की बदबु और श्वास की तकलीफों से राहत मिलती है. निर्दोष के इस्तेमाल से हमारी बेचैनी और तनाव दूर होते हैं, अच्छी नींद आती है और भूख भी खूब लगती है. निर्दोष के इन लाभकारी गुणों का अनुभव अनेक डॉक्टरों, वैद्यों, शोध-संस्थानों और अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट लोगों ने किया है तथा इसके प्रयोग की खुलकर हिमायत की है. सच तो यह है कि, दुनिया के ज्यादा से ज्यादा लोग, अब तम्बाकू को छोड़ निर्दोष अपनाते जा रहे हैं. दुबारा जब भी आपको धूम्रपान की तलब लगे, निर्दोष पियें. जिससे आप अपना स्वास्थ्य बहेतर रख सकते हैं.
निर्दोष धूम्रपान का संतोषपूर्ण कश, आरामपूर्ण ज़िन्दगी का बेहतर कश.
प्रति पेकेट (१० निर्दोष) रु. ५, १० के लीये रु. ५० + रु. १२ डाक खर्च, कुल ६२-०० रु. म.ओ./ड्राफ्ट से भेजें (आवश्यकता है उत्साही वितरकों की)
NIRDOSH
मान्स प्रोडक्टस् - (इन्डिया)
२४४, पीकाटा रोड, अहमदाबाद - ३८० ००१
फोन नं. २४७३३

चुस्त दुरुस्त देह रखने में

योग का सहयोग

□ डॉ. (श्रीमती) साधना

योग आसनों का अभ्यास, एकाग्र और स्थिर चित्त होकर करने से, मनोबल की वृद्धि होती है और शरीर चुस्त-दुरुस्त बना रहता है। प्रतिदिन प्रातः नित्यकर्मों से निवृत्त होकर योग-आसनों का अभ्यास नियमित रूप से अवश्य करना चाहिए। यहां कुछ सरल मुद्राएं प्रस्तुत की जा रही हैं जो डॉ. (श्रीमती) साधना ने अपने अभ्यास से स्वयं निर्धारित की हैं और इनका अभ्यास बड़ा गुणकारी पाया है।



मुद्रा क्रमांक -१

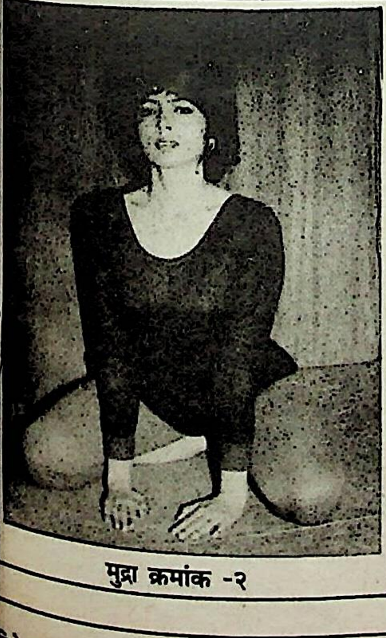
योगासनों से सम्बन्धित मेरे लेख पढ़ कर, मुझसे चिकित्सा कराने वाले रोगी योगासनों के विषय में भी सलाह मांगा करते हैं। ऐसे रोगी स्त्री-पुरुषों से चर्चा करने से मुझे एक विचार यह आया कि रोगियों को कुछ ऐसी सरल मुद्राओं की जानकारी देनी चाहिए जिनका अभ्यास सरलतापूर्वक किया जा सके और जो शरीर के अंग-प्रत्यंग को चुस्त-दुरुस्त, लचीला-फुर्तीला और सशक्त रखने के साथ ही रोगों से रक्षा करने वाली भी हों। इस विचार से मैं फिलहाल पांच मुद्राओं का विवरण यहां प्रस्तुत कर रही हूं। आगे भी इस प्रकार की मुद्राओं का विवरण देती रहूंगी। इन मुद्राओं में, थोड़ी देर एकाग्र और स्थिर मन से, प्रसन्नता पूर्वक, बैठने से सम्बन्धित अंगों को बल मिलेगा और वे स्वस्थ, सशक्त तथा निरोग बने रहेंगे।

मुद्रा क्रमांक-१ - अपने पैरों के तलुओं के अग्रभाग के बल पर, एड़ियां उठा कर, इस मुद्रा में जितनी देर बैठे रह सकें उतनी देर बैठें। इस मुद्रा में पूरे शरीर को नियन्त्रित और सन्तुलित रखना पड़ता है इससे पूरे स्नायविक-मण्डल को शक्ति मिलती है, शरीर के अंग प्रत्यंग को बल मिलता है और *मन को एकाग्र रखने का अभ्यास बढ़ता है।*

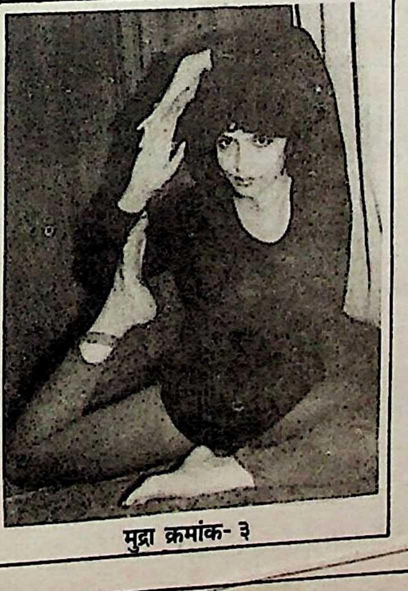
मुद्रा क्रमांक - २ - पैरों के तलुओं को, एड़ियां उठी हुई रखते हुए, मुद्रा क्रं. १ की स्थिति में रख कर, एड़ियों पर दोनों नितम्ब रखते हुए, दोनों घुटने सामने टेक कर दोनों हथेलियां सामने ज़मीन पर रख कर, सीना और गर्दन सीधे तने हुए रख कर थोड़ी देर बैठें। यह मुद्रा स्त्रियों के गर्भाशय, कमर और जंघाओं को बल देने वाली है, रीढ़ की हड्डी को बल देने वाली है तथा हाथों को ताक़त देने वाली है। *इस मुद्रा में हथेलियों पर ज़ोर डालते हुए थोड़ी देर बैठना चाहिए।*

मुद्रा क्रमांक- ३ - यह मुद्रा पूरे शरीर को लचीला और सुडौल बनाती है। इसे एक बार दायां पैर उठा कर एवं दाहिनी ओर दोनों हाथ उठा कर और एक बार इसी मुद्रा में बायां पैर उठाकर एवं बायीं ओर दोनों हाथ उठा कर, ऐसे दो ढंग से करना चाहिए। इस मुद्रा के अभ्यास से पेट, कमर और कूल्हों का मोटापा कम होता है। *वक्षस्थल, गला और हाथ सुडौल बनते हैं तथा शरीर सुगठित होता है।*

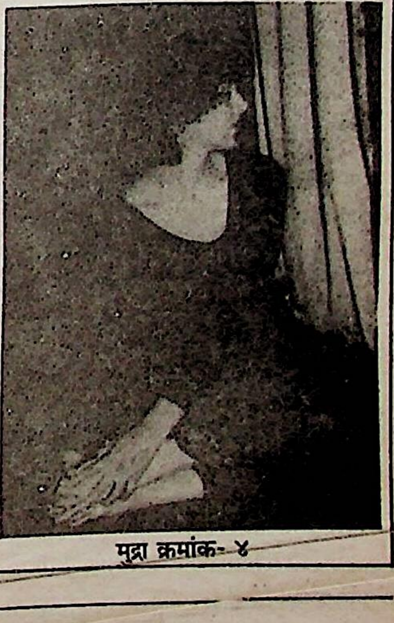
मुद्रा क्रमांक- ४ - यह मुद्रा भी दो प्रकार से की जाती है। एक प्रकार तो चित्र में दिख ही रहा है। इसका दूसरा प्रकार पैरों को दूसरी तरफ़ रख कर, घुटनों से मोड़ कर, दोनों हाथों से पकड़ कर बैठना है और चेहरा दूसरी तरफ़ मोड़ लेना है। दोनों प्रकार से इस मुद्रा को करने से गर्दन, वक्षस्थल, कन्धों, पीठ, कमर, पेट, जांघों एवं पिण्डलियों पर प्रभाव पड़ता है और *ये सभी अंग चुस्त-दुरुस्त, सुगठित और सशक्त रहते हैं।*



मुद्रा क्रमांक -२

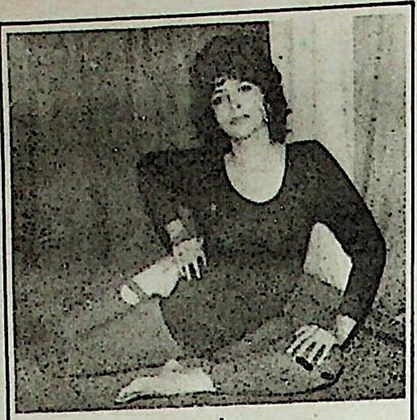


मुद्रा क्रमांक- ३



मुद्रा क्रमांक- ४

मुद्रा क्रमांक- ५ - इस मुद्रा को भी दो प्रकार से किया जाता है। एक बार दाहिना पैर मोड़ कर, दाहिने हाथ से पकड़ कर बैठते हैं और दूसरी मुद्रा में दाहिना पैर सामने मोड़ कर रखते हुए, बायां पैर मोड़ कर बायें हाथ से पकड़ कर और दाहिना हाथ दाहिने पैर के घुटने पर रख कर बैठते हैं। यह मुद्रा कमर, पेट, कूल्हों एवं पैरों का मोटापा कम करके उनको सुडौल बनाती है, गलां, कन्धों और वक्षस्थल को सुडौल बनाती है, ***पाचन संस्थान लिवर, गर्भाशय एवं यौनांग को बल प्रदान करती है।***


मुद्रा क्रमांक ५

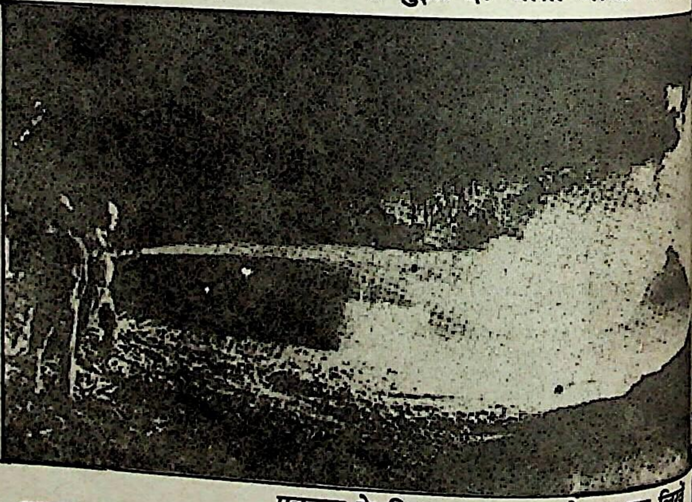
इन सभी पांचों मुद्राओं का अभ्यास नियमित रूप से यथाशक्ति थोड़ी थोड़ी देर तक करना चाहिए। शुरू में कोई मुद्रा पूरी तरह से न बन सके तो ***बलपूर्वक मुद्रा न बना कर, शुरू-शुरू में जितनी बन सके उतनी ही बनाना चाहिए।*** धीरे-धीरे शरीर में लोच बढ़ता जाएगा और सही मुद्रा बनने लगेगी। मुद्रा बनाते और बैठते समय मन को एकाग्र रख कर पूरा ध्यान शरीर के उन भागों पर ही केन्द्रित बनाये रखना चाहिए जिन जिन पर मुद्रा लगाने का दबाव और प्रभाव पड़ रहा हो। ***हमारा ध्यान जिस अंग पर रहता है वही अंग जीवनी-शक्ति और ऊर्जा का अनुभव करने लगता है*** इसलिए यह परम आवश्यक है कि इन मुद्राओं का अभ्यास करते-हुए ***मन में अन्य किसी प्रकार का सोच-विचार या चिन्ता-तनाव नहीं होना चाहिए*** अन्यथा इन मुद्राओं से मिलने वाला लाभ मिल न सकेगा। मुद्रा लगाने के बाद जितनी भी देर तक उस मुद्रा में स्थिर हो कर बैठें उतनी देर सामान्य सन्तुलित ढंग से लम्बी और गहरी सांस लेते व छोड़ते रहें। कभी ध्यान को सांसों के आने-जाने पर केन्द्रित रखें और कभी शरीर के अंग-प्रत्यंगों पर केन्द्रित रखें। इन दो केन्द्रों के अलावा अपने ध्यान को और कहीं भी, किसी भी विषय की तरफ़ भटकने न दें ताकि हम मुद्राओं का अभ्यास करते समय सांसों के आने जाने पर और अपने ***शरीर की गतिविधियों पर ही ध्यान रख कर मुद्राओं की सही ढंग से लगा सकें।***

इन सभी मुद्राओं का अभ्यास किशोर-कि नवयुवक-नवयुवतियों, छात्र-छात्राओं एवं यु एवं वृद्ध आयु के स्त्री पुरुषों के लिए उपयो करने योग्य हैं। ***गर्भवती स्त्रियां, ज्यादा कम रोगग्रस्त होकर शय्या पर पड़े हुए रोगी इन मुद्रा लगाने का अभ्यास न करें।*** सामान्य अवस्था व नारियों को ही इनका अभ्यास प्रतिदिन नियमित करना चाहिए। इन मुद्राओं का नियमित रूप से करने पर स्त्री पुरुषों का शरीर धीरे-धीरे शक्ति, और सुडौलता प्राप्त करता जाता है जिससे ***(Figure) बहुत सन्तुलित और सुगठित बनता है।*** युवा स्त्रियों एवं पुरुषों को चुस्त दुरुस्त (S बने रहने के लिए इस प्रकार की कुछ मुद्राओं अभ्यास प्रतिदिन करना ही चाहिए क्योंकि इ अभ्यास अन्य किसी भी व्यायाम (Exercise तुलना में ***सरल होते हुए भी प्रभाव करने में नहीं है।*** इनका असर शरीर के अंग-प्रत्यंगों प तो धीरे-धीरे ही है, पर जब होना शुरू हो जाता होता चला जाता है और स्थायी रूप से बना रह ***सब करते का करतब होता है।*** अभ्यास करते से कठिन से कठिन काम भी सरल हो जाता है

☐ **साधना होमियो क्लि**
२५, सुभाष मार्केट, शिवाजी नगर, भो
(रिकार्डेड इण्टरव्यु के आधार पर लिखा गया

AGNI SHAMAK
अग्नि शामक
आग बुझाने का विश्वसनीय घरेलू साधन
हर घर, दूकान और कार्यालय में रखने योग्य
एक छोटा सा फायर ब्रिगेड ! आपके हाथों में !!
भड़कती आग जो बुझा दे! बातों बातों में !!
बड़े नुकसान को बचाने का
छोटा सा उपाय-
अग्निशामक
पोर्टेबल
फायर एक्सटिंग्विशर
अग्निशामक
पेकिंग - ५०० ग्राम
मूल्य - ३७५) रु.
(सब कर सहित)

AGNI
SHAMAK
अग्नि शामक



मार्केटेड बाय
पूछताछ के लिए कृपया इस पते पर पत्र लिखें
साधना सेल्स कारपोरेशन
२५, सुभाष मार्केट, शिवाजी नगर, भोपाल- १६ फोन- ५५४९२
समस्त भारत में डीलर्स नियुक्त करना है।
व्यापारिक पूछताछ के लिए कृपया तुरन्त पत्र लिखें।

सायटिका की दवा

☐ डॉ. वासुदेव शर्मा

सायटिका का दर्द कितना दारुण कष्ट देने वाला होता है, यह भुक्तभोगी ही जानता है। ऐसा लगता है कूल्हे से लेकर एड़ी तक, मारे दर्द के पैर फट जाएगा। ऐसे असहनीय दर्द से व्याकुल एक रुग्ण महिला को हमारी डिस्पेन्सरी में दवा की एक खुराक खिलाये हुए पांच मिनिट ही हुए होंगे कि *निरोगधाम की सहा. सम्पादिका कु. मधुचन्द्रिकाजी का अनायास ही हमारी डिस्पेन्सरी में आना हुआ।* हमने मधुजी को यह बताया कि यह महिला पांच मिनिट पहले दर्द से छटपटा रही थी। अब इसके चेहरे पर पीड़ा के उतने लक्षण नहीं हैं, आराम होता जा रहा है।

कु. मधुचन्द्रिकाजी ने स्वयं रुग्णा से बातचीत की और दर्द के विषय में पूछा तो महिला ने बताया कि तकलीफ़ आधी रह गई है और आराम होता जा रहा है।

सायटिका जैसे भयंकर दर्द की पीड़ा केवल पांच मिनिट में कैसे कम हो गई? इसका उत्तर है कि उसे 'अमोनियमं मूर' (Ammonium Mur.) नामक दवा की ३० शक्ति की ३ गोली की १ खुराक दी गई थी क्योंकि *रोगिणी के ३ लक्षण इस दवा के प्रमुख लक्षणों से मेल खा रहे थे और इसीलिए जादू की तरह असर हुआ।* वे तीन लक्षण हैं - (१) दर्द बैठे रहने से बहुत बढ़ता हो और लेटने से कम होता हो। (२) ठण्डी हवा लगने से आराम मालूम देता हो। (३) मन में गहरा दुख हो। रोगी रोना चाहे पर रो न सके।

उस रुग्ण महिला को अमोनियम मूर ३० की खुराक बना कर २-२ घण्टे से १-१ खुराक लेने के लिए दी गई। इसी दवा की एक खुराक यानी ३ गोली २०० पोटेन्सी की दवा देकर कह दिया कि यदि दर्द लौट आये तो यह एक खुराक दो या तीन दिन बाद ले लें। फिर दर्द नहीं लौटेगा।

यदि रोगी के लक्षण ऊपर वर्णित स्थिति से विपरीत हों यानी लेटने या आराम करने से दर्द बढ़े, चलने फिरने से दर्द में कमी हो, गरम सेक से आराम हो, ठण्डी व नमी युक्त (मॉइस्चरयुक्त) हवा से दर्द बढ़े तो 'अमोनियम मूर' दवा नहीं दी जा सकती। इन लक्षणों पर 'रस टाक्स' देना हितकारी होगा। इसके अन्य लक्षण- चित्त में अति उद्विग्नता, रात्रि में भय लगना, बिस्तर में बार-बार करवटें बदलना, जीभ की नोक लाल व पिछले भाग पर मैल चढ़ा होना, मुंह का स्वाद कड़वा होना, दूध पीने की इच्छा होना, कमर की जकड़न, हाथ पैर सुन्न होना, झुनझुनी आना आदि होने पर 'रसटाक्स' (Rhus Tox) २०० शक्ति की ३-३ गोली सुबह ८ बजे १० बजे और १२ बजे २-२ घण्टे से सिर्फ़ ३ खुराक देना पर्याप्त होगा। इसके बाद धैर्य पूर्वक २-३ दिन इसका प्रभाव देखना चाहिए। यदि पूरा लाभ न हो तो रस टाक्स 1-M शक्ति की ३ गोली की एक खुराक दे देना काफ़ी रहता है।

सिर्फ़ अमोनियम मूर और रस टाक्स की ही बात नहीं है, होमियोपैथिक सभी दवाइयां अनेक लक्षणों पर लागू होती हैं और एक-एक रोग की पचासों दवाइयां होती हैं। जिस दवा के लक्षण रोगी के लक्षणों से अधिक से अधिक मिल जाएं वही दवा देने योग्य है। कम से कम ३ या ४ लक्षणों का मिल जाना उस दवा को चुन लेने के लिए पर्याप्त होता है। साथ ही यह भी है कि सभी रोगी एक ही दवा से ही अच्छे हो जाएंगे ऐसा नहीं है। यदि उनके प्रमुख लक्षण उस दवा से मिलते होंगे तो ही उन्हें लाभ होगा।

अमोनियम मूर केवल सायटिका के लिए ही नहीं बल्कि बाल झड़ने, सिर में खुजली व रूसी होने की भी श्रेष्ठ दवा है। यह टांसिल्स भी अच्छे करती है। बवासीर के मस्सों में दर्द, खुजली होना, क़ब्ज़ के साथ गुदा में जलन व चुभन आदि होना इस दवा से ठीक होता है। सायटिका का आरम्भ कटि प्रदेश (कमर) से होता है अतः गुदास्थि और बवासीर का इससे घनिष्ठ सम्बन्ध है। अधिक बैठे रहने पर (विशेषकर कुर्सी पर) कमर और गुदास्थि पर भार आता है। लेटने या चलने फिरने से यह भार हट जाता है। ऐसी स्थिति में 'अमोनियम मूर' सायटिका की तरह बवासीर पर भी तत्काल प्रभाव करती है। 'अमोनियम मूर' बैठने या घुड़ सवारी करने से होने वाले दर्द की दवा है क्योंकि इससे गुदास्थि (टेल बोन या मंकी बोन) जो कि अपनी रीढ़ की अन्तिम हड्डी है, पर भार आता है। सायटिका का दर्द बाएं पैर में हो, या दाएं पैर में या दोनों में हो, अगर बैठने से बढ़ता हो तो फिर 'अमोनियम मूर' सभी प्रभावित अंगों की पीड़ा दूर करने के लिए उत्तम दवा है। वायु प्रदूषण के कारण नाक से छींक आना, नाक में फुंसी होना, नाक बन्द होना और सूंघने की शक्ति में कमी होना आदि को ठीक करने में भी यह दवा लाभकारी है।

डॉ. वासुदेव शर्मा का पता
☐ २३, तिलक नगर, इन्दौर

परीक्षित प्रयोग

☐ डॉ, (श्रीमती) ऊषा शर्मा
एम.ए., डी.एच.बी.

कभी कभी पीठ में बायें या दायें तरफ़, रीढ़ की हड्डी के पास, कन्धों के नीचे दर्द होने लगता है और होता ही रहता है। हाथ से दबाने पर पीड़ा बढ़ती है। इस प्रकार के कुछ रोगियों को, जिन दवाओं से स्वास्थ्य लाभ हुआ उन दवाओं का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

एक ४० वर्षीया महिला की पीठ में, रीढ़ की बाईं ओर कन्धे के नीचे स्कन्धास्थि में गत दो वर्ष से दर्द हुआ करता था। दर्द का बायें भाग में होना ही प्रमुख लक्षण है चेनोपोडी जी.ए. (Chenopodi G.A.) दवा का। इस दवा की ३ गोली, ३० शक्ति की, एक खुराक दी गई और दर्द ऐसा गया कि चार वर्ष हो चुके हैं अभी तक लौटा नहीं है।

यदि यह दर्द दाहिने भाग में हो तो दवा बदल जाएगी यानी चेनोपोडियम एंथ. (Chenopod. Anth.) ३० शक्ति की ३ गोली एक खुराक में दी जाएंगी। यदि लिवर की तरफ़ से दर्द उठ कर पीठ में दाहिनी तरफ़, कन्धे के नीचे इसी तरफ़ हो तो चेलीडोनियम (Chelidonium) ३० शक्ति की गोली की, २ या ३ खुराक, देने से आराम हो जाता है।

एक किसान अपने १४ वर्ष के पुत्र को लेकर आया था। उस बालक की गर्दन अकड़ कर एक तरफ़ को मुड़ी हुई थी। वह दूसरी तरफ़ गर्दन घुमा नहीं पा रहा था और गले पर सूजन भी थी। उसे लेकनेण्टिस (Lachnantes) ३० शक्ति की ३ गोली, ३ खुराक में सुबह दोपहर और शाम को देने पर काफ़ी आराम हो गया था। उसे दूसरे दिन के लिए ३ खुराक और दे दी गईं जिससे वह बिल्कुल ठीक हो गया।

हाथ का कन्धा उतर जाता है या अकड़ जाता है जिसे 'फ्रोज़न शोल्डर' कहते हैं। एक रोगी छह माह से इस व्याधि से पीड़ित था। वह हाथ ऊपर नहीं उठा सकता था। दर्द, गर्दन से चल कर, हाथ की अंगुलियों तक जाता था। उसे केल्मिया लैटिफोलिया (Kalmia Latifolia) ३० की ३-३ गोली की ३ खुराक सुबह दोपहर व शाम को दी गई। दूसरे दिन ही रोगी को आराम हो गया। तीसरे दिन इसी दवा की एक खुराक २०० शक्ति में ३ गोली की ओर दे दी। बस, फिर दवा की ज़रूरत न पड़ी।

ये दवाइयां कई बार सफलता पूर्वक प्रयोग कराई जा चुकी हैं अतः अनुभूत और लाभदायक सिद्ध हो चुकी हैं। ये दवाएं होमियोपैथिक दवाओं की दूकान से खरीद कर सेवन की जा सकती हैं।

होमियोपैथिक दवा की गोलियां, मुंह साफ़ करके, मुंह में डाल कर चूस लेना चाहिए। इसके आधा घण्टा पहले व बाद में कुछ खाना या पीना नहीं चाहिए। ३० शक्ति की दवा दिन में ३ बार और २०० शक्ति की दवा सप्ताह में एक बार एक खुराक लेना सामान्य ढंग है। ज़रूरत के अनुसार इसमें डॉक्टर परिवर्तन भी कर देते हैं।

डॉ. (श्रीमती) उषा का पता-
☐ २३, तिलक नगर, इन्दौर

समाधान प्रस्तुत है

रोग समस्या का समाधान प्राप्त करने के लिए ढेर सारे पत्रों में से उन पत्रों को इस स्तम्भ के लिए चुना जाता है जिनका समाधान और चिकित्सा-परामर्श प्रस्तुत करना सामान्य तौर पर सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होने वाला हो ताकि सभी पाठक लाभ उठा सकें। व्यक्तिगत उपयोग के पत्रों का उत्तर इस स्तम्भ द्वारा नहीं दिया जाता। कठिन साध्य एवं असाध्य रोगों की चिकित्सा सम्बन्धी परामर्श पत्र-व्यवहार द्वारा प्राप्त करना निरापद एवं हितकारी नहीं होता। ऐसे मामले में किसी योग्य और अनुभवी चिकित्सक से ही इलाज कराना हितकारी होता है।

चिकित्सा-परामर्श प्राप्त करने के लिए इस स्तम्भ के लिए पत्र लिखते समय रोग सम्बन्धी पूरा विवरण शारीरिक स्थिति, अपना वज़ंन और क़द, आयु, पाचन शक्ति, नींद की स्थिति, शौच क्रिया, रात को सोने व सुबह उठने का समय, भोजन करने का समय, शरीर की प्रकृति यानी ठण्डी या गरम तासीर, विवाहित या अविवाहित, अपने कामकाज की दिनचर्या और रोग उत्पत्ति का कारण (यदि जानते हों तो) और अभी तक जो दवाएं ले चुके हों उनके नाम आदि का पूरा विवरण पत्र में लिखें। अपना पूरा नाम पता भी लिखें जो कि गुप्त रखा जाएगा। पूरा विवरण काग़ज़ के एक ही तरफ़ और बायीं तरफ़ हाशिये की जगह छोड़ कर लिखें। साथ में एक लम्बा लिफाफा, अपना नाम पता लिख कर और एक रु. का डाक टिकिट लगा कर साथ में भेजें ताकि उत्तर देने योग्य केस हो तो, आपके पत्र पर ही उत्तर लिख कर, आपको जवाब भेजा जा सके। यदि तीन सप्ताह तक हमारा मिले तो समझ लें कि किसी भी अनिवार्य का आपके पत्र का उत्तर दिया नहीं गया है। ऐसी में कृपया 'स्मरण पत्र' (Reminder) न भेजें पत्रों को रिकार्ड में नहीं रखा जाता। उत्तर देने पत्र को नष्ट कर दिया जाता है। परामर्श न दें 'पत्र, लिफाफा साथ हो तो, वापिस कर दिया अन्यथा नष्ट कर दिया जाता है। पत्रोत्तर देने का सिर्फ़ रविवार को किया जाता है अतः पत्रोत्तर में होता है, इसके लिए हम क्षमा प्रार्थी हैं। कृपया बात का ध्यान रखें कि पत्र के साथ परामर्श शु रूप में नग़द नोट रख कर कदापि न भेजें। हम देने का काम स्नेहवश सेवाभाव से निःशुल्क ही का

गत १२ वर्षों में रोगी पाठक-पाठिका पत्र पढ़ कर हमने यह नोट किया है कि ज्या पत्र उदर-विकार, यौन-विकार, दौर्बल्य और रोगों से सम्बन्धित ही होते हैं। इस स्तम्भ में बार एक जैसी समस्याओं का समाधान प्रस्तुत क विषय की पुनरावृत्ति (Repeatation) हुआ है जो कि एक अनिवार्य लेकिन उपयोगी वि है। कुछ ऐसे पाठक हैं जो पाठ्य सामग्री में पुन न करने की सलाह देते हैं। *उनको उत्तर दे लिए इतना विवरण प्रस्तुत किया है। जैसे रोटी की रोज़ रोज़ पुनरावृत्ति करना अपरिहार्य*

साठ साल के बूढ़े या साठ साल के जवान !

देखा आपने? ६० साल की उम्र में भी कितनी शक्ति, कितनी स्फूर्ति! जबकि आप अभी ३० ही के हैं फिर भी थकान महसूस करते हैं. क्यों?
इसका जवाब है - केसरी जीवन.
हर दिन, दिन में दो बार दो चम्मच.
ज़ाफ़रान (केसर) - अनमोल तत्व!
केसरी जीवन की बोतल खोलिए... दुनिया की सबसे महँगी जड़ी-बूटी असली ज़ाफ़रान की खुश्बू आपका स्वागत करेगी... कश्मीर की वादियों से चुना गया ज़ाफ़रान.
केसरी जीवन में ज़ाफ़रान के आरोग्यकर और सौन्दर्यवर्धक गुणों के साथ ताज़ा आंवला व अन्य अनेक जड़ी-बूटियों भी तो हैं जो शरीरगठन मज़बूत बनाएं, शरीर के टिशूज़ को वृद्धावस्था में भी चुस्त रखें, तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी के तनावों से मुक्त रखने में सहायक हों और बीमारियों से मुकाबला करने की शक्ति दें.
ज़िंदगीभर सेहत का अनमोल रत्न आप भी पाइए. जीभर कर जीने की तरो-ताज़गी महसूस कीजिए.

झंडु केसरी जीवन

रग रग में जान - ज़िन्दगी की शान

है, और भी कुछ काम ऐसे हैं जिनकी पुनरावृत्ति हमें करनी ही पड़ती है उसी प्रकार इस स्वास्थ्य पत्रिका में स्वास्थ्य-सम्बन्धी कुछ मुद्दों पर बार-बार चर्चा करना अनिवार्य और उपयोगी होता है इसलिए पुनरावृत्ति की जाती है या *कह लीजिए कि जानते बूझते करनी पड़ती है।*

इस अंक के लिए स्त्री-पुरुषों एवं नवयुवा बच्चों के जो पत्र छांटे हैं उनको चिकित्सा-परामर्श देने के लिए वर्गीकृत करके क्रम से उत्तर दे रहे हैं। इस परामर्श में घर पर बनाये जाने वाले नुस्खे प्रस्तुत न करके प्रतिष्ठित और श्रेष्ठ औषधि निर्माता कम्पनियों द्वारा निर्मित ऐसी औषधियों के नाम गुण और सेवन विधि की जानकारी प्रस्तुत कर रहे हैं *जिनको हमने और हमारे परिचित चिकित्सक वैद्यों तथा औषधि-विक्रेताओं ने प्रयोग कराया है और लाभप्रद पाया है।* ये सभी औषधियां सभी दूकानों पर मिलती हैं तो रोगी को आसानी से प्राप्त हो जाएंगी।

पुरुष वर्ग

सबसे पहले किशोर वर्ग के लड़के लड़कियों के लिए परामर्श प्रस्तुत करते हैं क्योंकि सबसे ज्यादा पत्र हमें छात्र-छात्राओं, नवयुवक- नवयुवतियों से ही मिलते हैं। जिन बच्चों को स्वास्थ्य-सम्बन्धी आवश्यक जानकारी नहीं होती वे इस अज्ञान के कारण उचित ढंग से आहार-विहार एवं आचार-विचार का पालन नहीं कर पाते और ग़लत आचरण कर व्याधियों के शिकार होते रहते हैं। सभी बच्चों को निरोगधाम पत्रिका तथा अन्य उच्च कोटि की स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकों एवं पत्रिकाओं का रुचिपूर्वक अध्ययन करते रहना चाहिए।

स्वप्नदोष - इस व्याधि से अधिकांश युवक ग्रस्त रहते हैं। ऐसे युवकों को निरोगधाम में प्रस्तुत, इस व्याधि से सम्बन्धित विवरण (विशेष कर 'यौन रोग निवारण अंक अक्टूबर ८८) पढ़ कर उन कारणों से बच कर रहना चाहिए जिनसे स्वप्नदोष होता है। वे कामुक चिन्तन एवं वातावरण से बचें। सादा, सुपाच्य और हलका आहार लें। सोने से पहले गरम पेय न पिएं। हाथ पैर और गुप्तेन्द्रिय जल से धोकर सोया करें। यदि हो सके तो ठण्डे जल से स्नान किया करें। सोते समय दूध पिएं तो बिल्कुल ठण्डा कर लें और पिसी हुई मिश्री या शहद घोल कर पिएं। सोने से पहले या शाम को शौच अवश्य जाया करें और क़ब्ज़ न होने दें। सोने से पहले पेशाब कर लिया करें। तंग लंगोट या जांघिया पहन कर न सोया करें। मादक, तेज़मिर्च मसाले वाले और इमली-अमचूर वाली खटाई युक्त पदार्थों का सेवन न किया करें। *सोते समय अच्छी पुस्तक पढ़ें या ईश्वर का स्मरण करते करते सोया करें।* इतने उपाय करते हुए निम्नलिखित औषधियों का कम से कम दो माह तक सेवन करें-

चिकित्सा - वीर्यशोधन वटी १ गोली, और चन्द्रप्रभा वटी १ गोली, सुबह शाम १ कप दूध या जल के साथ। भोजन के बाद दोनों वक्त आधा कप पानी में अश्वगन्धारिष्ट और द्राक्षासव २-२ चम्मच डाल कर पिएं।

शीघ्रपतन - जो नवयुवक किशोर अवस्था से ही कामुक चिन्तन और यौन-क्रीड़ाओं में लिप्त हो जाते हैं वे बड़े होकर विवाहित जीवन में 'शीघ्रपतन' व्याधि से ग्रस्त हो जाते हैं। पत्नी के स्वस्थ, निरोग और पुष्ट-सशक्त शरीर के मुक़ाबले में, तुलनात्मक दृष्टि से, उनका शरीर कमज़ोर साबित होता है। विशेष कर हस्तमैथुन और गुदामैथुन के अभ्यस्त युवक, पत्नी-सहवास के समय बदली हुई और विपरीत स्थिति पा कर भी शीघ्रपतन के शिकार हो जाते हैं। *इस विषय में जैसी मानसिकता उनकी बन चुकी होती है वह मानसिकता ही उन्हें शीघ्रपतन का रोगी बना देती है।* स्वप्नदोष की तरह इस व्याधि को जन्म देने में भी लगभग ७५% कारण मानसिकता ही होती है। शीघ्रपतन के रोगी को सुदृढ़ संकल्प करके हठपूर्वक और बलपूर्वक विवेक से काम

वेद वाणी

स्वास्थ्य रक्षा

शतं वोऽअम्ब धामानि सहस्त्रमुत वो रुहः।
अधा शतक्रत्वो यूयमिमं में ऽ अगदं कृत।।

मनुष्यों को चाहिए कि वे उचित पथ्य आहार और नियमों का विधिवत् पालन कर शरीर को रोग रहित रखें अर्थात् स्वास्थ्य की रक्षा करें क्योंकि स्वस्थ रहे बिना धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष - इन चारों पुरुषार्थों को उपलब्ध नहीं किया जा सकता।

औषधीः प्रतिमोदध्वं पुष्पवतीः प्रसूवरीः।
अश्वाऽ इव सजित्वरीर्वीरुधः पारयिष्णवः।।

उचित पथ्य आहार और श्रेष्ठ गुण युक्त वनस्पतियों व औषधियों का सेवन करने वाला जितेन्द्रिय पुरुष अपने स्वास्थ्य की रक्षा करता हुआ घोड़े के समान बलशाली होकर आरोग्य को उपलब्ध होता है और सब प्रकार के सुख व आनन्द भोगता है।

- यजुर्वेद १२-७६/७७

पंचसम चूर्ण

खानपान में अनियमितता, गरिष्ठ, तले हुए और तेज़ मिर्च मसाले वाले पदार्थों का अति सेवन, मधुर पदार्थों का अति सेवन आदि अनेक कारणों से मन्दाग्नि, अजीर्ण, अपच, अफारा, आध्मान आदि उदर व्याधियां उत्पन्न होती हैं, धीरे-धीरे आंव बनने लगती है जिससे आमवात होने पर कालान्तर में सन्धिवात, गठिया आदि रोग हो जाते हैं। ऐसी व्याधियों का नाश करने के लिए 'पंचसम चूर्ण' बहुत उपयोगी और गुणकारी योग है।

घटक द्रव्य - सोंठ, छोटी हरड़, पीपल, काला नमक और निशोथ - पांचों पदार्थ पिसे हुए ५०-५० ग्राम।

निर्माण विधि - पांचों द्रव्यों को अलग-अलग कूट पीस कर मिला लें और चलनी से तीन बार छान कर शीशी में भर लें और ढक्कन अच्छी तरह से लगा कर रखें।

मात्रा और सेवन विधि - इस चूर्ण को सुबह-शाम या आवश्यकता पड़ने पर ३ से ६ ग्राम तक मात्रा में कुनकुने गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

लाभ - यह चूर्ण अफारा, गैस ट्रबल, पेट फूलना, वायु न निकलना, उदर-शूल, पेट में आंव बनना, आम वात, क़ब्ज़, आम-ज्वर, पेचिश, भोजन में अरुचि, आंव के दस्त आदि उदर-विकारों के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। इसमें सोंठ और पीपल आंव को पचाती हैं यानी आम को कच्चा पड़ा नहीं रहने देतीं। छोटी हरड़ और निशोथ मल निकालने का यानी विरेचन (हलके जुलाब) का काम करती हैं और काला नमक आम को पचाने, विरेचन करने तथा अपान वायु को बाहर निकालने का काम करता है, इस प्रकार यह चूर्ण उदर विकारों के लिए बहुत ही अच्छा घरेलू नुस्खा है। यह बना हुआ बाजार में इसी नाम से मिलता है।

लेकर अपनी मानसिकता को बदलना होगा, बीती बातों को दिमाग़ से हटाना होगा और वे सभी उपाय करने होंगे जो शीघ्रपतन से मुक्ति दिलाते हैं। ऐसे अनेक उपाय *'यौन रोग निवारण अंक'* पढ़ कर जाने जा सकते हैं। यह सब उपाय करते हुए विवाहित पुरुषों को निम्नलिखित चिकित्सा लगभग २ माह तक लेना चाहिए।

चिकित्सा – वीर्यशोधन वटी- १, कामचूड़ामणि रस १ गोली, वीर्य स्तम्भन वटी १- तीनों सुबह शाम दूध से या शहद में मिला कर सेवन करें। भोजन के बाद अश्वगन्धारिष्ट एवं बलारिष्ट आधा कप पानी में २-२ चम्मच डाल कर पिएं। अश्वगन्धादि चूर्ण या गोक्षुरादि चूर्ण ५-५ ग्राम सुबह शाम दूध या शहद के साथ। यह चिकित्सा करते हुए स्वप्नदोष रोग के लिए बताये हुए परहेज़ का पालन करें और स्त्री-सहवास में अति न करें।

प्रमेह – प्रमेह रोग २० प्रकार का होता है और ज्यादातर पुरुष किसी न किसी प्रकार के प्रमेह रोग से ग्रस्त पाये जाते हैं। मधुमेह (डायबिटीज़) भी प्रमेह का ही एक भेद (प्रकार) है। प्रमेह रोग के विषय में निरोगधाम के गत अंकों में विस्तार से विवरण दिया जा चुका है। प्रमेह रोग के लिए *प्रमेह गज केशरी* ' योग बहुत गुणकारी है। *(निरोगधाम अप्रैल ९१ अंक देखें)* मधुमेह के विषय पर भी इस अप्रेल अंक में विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया गया है।

चिकित्सा – प्रमेहगज केशरी की १ या २ गोली सुबह शाम पानी के साथ या गुड़मार बूटी के काढ़े के साथ लाभ न होने तक उचित परहेज़ करते हुए सेवन करें। मधुमेह के रोगी को शिवायु का बना मधुमेहारि चूर्ण १-१ चम्मच सुबह शाम, लाभ न होने तक, उचित परहेज़ करते हुए सेवन करना चाहिए।

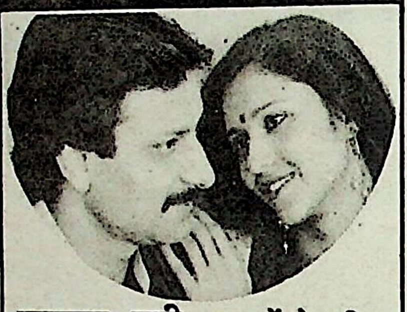
महिला वर्ग

किशोर अवस्था में प्रवेश करने के बाद युवा अवस्था शुरू होने पर लड़कियों को मासिक ऋतु स्राव होना शुरू होता है और उनके शरीर पर नारियोचित लक्षण विकसित होने लगते हैं। मासिक ऋतु स्राव लगभग २८ दिन में नियमित रूप से होना चाहिए और ३-४ दिन तक बिना कष्ट के यह स्राव होकर बन्द हो जाना चाहिए। ऐसा प्राकृतिक रूप से होता है और यह स्त्री-शरीर का धर्म है इसीलिए इसे मासिक-धर्म कहा गया है।

अनियमित मासिक धर्म – यदि इसमें अनियमितता हो, कभी जल्दी कभी देर से, कभी बहुत कम और कभी बहुत ज्यादा मात्रा में हो, कभी जल्दी बन्द हो जाए कभी ज्यादा दिन तक होता रहे, स्राव के समय कष्ट हो, स्राव काला, बदबूदार और टुकड़ों के रूप में हो तो यह सब 'अनियमित मासिक धर्म' होने के लक्षण हैं।

चिकित्सा – अशोकारिष्ट और ऊंझा फार्मेसी की सुन्दरी संजीवनी- भोजन के बाद आधा कप पानी में २-२ चम्मच डाल कर दो माह तक पिएं। दशमूल काढ़ा बना कर मासिक धर्म शुरू होने से २ दिन पहले से सेवन करने लगें और शुरू होने के बाद भी ४-५ दिन तक सुबह खाली पेट एक बार लेते रहें। यह काढ़ा सुबह एक बार ७-८ दिन तक लेना चाहिए। इसकी विधि यह है कि दशमूल सूखा काढ़ा २० ग्राम मात्रा में २ कप पानी में डाल कर उबालें। जब आधा कप बचे तब छान कर ठण्डा करके पी लें। मुंह सा के लिए थोड़ी सौफ़ चबा-चबा कर खा लें। लेने के बाद आधा घण्टा तक कुछ खाएं पिएं जिन्हें काढ़ा न मिल सके व दशमूलारिष्ट २-२ भोजन के बाद ली जाने वाली २ दवाओं के मिला कर लगातार २ माह तक सेवन करें। तीनों मासिक धर्म के दिनों में भी लेते रहना है।

पुरुषों के लिए
शक्ति व स्फूर्तिदायक
रसायन वटी



रसायन वटी 50 वर्षों से अधिक आजमाया हुआ श्रेष्ठ व स्थायी लाभप्रद टानिक, जो पुरुषों को युवा, निरोग व सक्रिय बनाए रखता है।

रसायन वटी बढ़ती हुई आयु व तनावग्रस्त जीवन से क्षीण हुई शक्ति की कमी को शीघ्र पूरा करती है।

रसायन वटी धातु परिपोषण प्रक्रिया (Metabolisam) को सुधार कर व नए रक्त के निर्माण द्वारा पूरे शरीर का पोषण करती है।

रसायन वटी शिलाजीत, केसर, मोती, जायफल, असंगध, प्रवाल, मूसली आदि स्वास्थ्य वर्धक जड़ी बूटियों से निर्मित अनुभूत योग।

RASAYAN VATI
RASAYAN VATI
FOR VITALITY

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस
4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2
शाखाएं: दिल्ली, गाज़ियाबाद, नागपुर, इन्दौर

200 गोली 140/- 60 गोली 55/- कर सहित। स्थानीय विक्रेता से लें या 25/- का मनिआर्डर भेज कर वी.पी.पी. से मगवायें। वी.पी.पी. खर्च 20/- अलग।

श्वेतप्रदर – योनि मार्ग से सफ़ेद, चि लसदार, पनीला स्राव होना श्वेत प्रदर रोग है रोग भी, पुरुषों के प्रमेह रोग की तरह, अ स्त्रियों को होता पाया जाता है। निरोगधाम के *स्वास्थ्य अंक में* इस विषय में विस्तृत विवर गया है सो यह अंक पढ़ लेना चाहिए।

चिकित्सा – प्रदर रोग और इसके शरीर में उत्पन्न हुई कमज़ोरी को दूर करने के 'सुन्दरी कल्प स्पेशल' का २ माह तक सेवन अच्छा गुणकारी रहता है। प्रदर नाशक चूर्ण चम्मच मात्रा में सुबह शाम शहद के साथ चा ऊपर से १ कप चावल का माण्ड पीना चाहिए, तक। यह दोनों औषधियां बैद्यनाथ की बनी बा मिलती हैं। भोजन के बाद १-२ केले खाना च केले व दूध की खीर बना कर खाना चाहिए।

गर्भकाल – गर्भकाल में जो स्त्रियां आहार विहार और आचार विचार का पालन हैं वे स्वस्थ, सुडौल और निरोग शिशु को देती हैं और स्वयं भी स्वस्थ तथा सबल शरीर बनी रहती हैं। निरोगधाम के *नारी स्वास्थ्य* (अक्टूबर ८९) में बताई गई 'नव मास चि का पालन तथा *'योग भगाये रोग अंक'* (अ ९०) में बताये गये योगासनों का अभ्यास ग महिलाओं को (वे आसन जो गर्भकाल में जा सकते हों) अवश्य करना चाहिए।

चिकित्सा – गर्भकाल के दो माह व्य जाने पर तीसरे मास से लेकर आठवां मास पू तक सोम घृत का सेवन अवश्य करना चाहिए। सोमघृत हमारे परामर्श पर व्यास फार्मास्युटिकल्स 'सोमकल्याण घृत' के नाम से बनाते हैं ताकि ग महिलाओं को यह घृत उपलब्ध होने लगे क्योंकि घृत बना-बनाया मिलता नहीं है और महिलाएं स्व बना नहीं सकतीं क्योंकि एक तो इसमें खटप करनी पड़ती है, दूसरे यह महंगा बहुत पड़ता है। गर्भ में प्रतिमास वैसे ही उपाय करना चाहिए जो 'न चिकित्सा' में आयुर्वेद ने बताये हैं। ऐसे उपाय पर सही समय पर, सुखपूर्वक, स्वस्थ शिशु को देने के अलावा प्रसूता स्त्री स्वयं भी स्वस्थ और शरीर वाली बनी रहती है। सीज़ेरियन डिलीवरी की नौबत नहीं आती।

प्रौढ़ स्त्री पुरुष

प्रौढ़ अवस्था तक पहुंचते-पहुंचते स अच्छा आहार विहार करने वाले स्त्री, पुरुष शरी स्वास्थ्य की दृष्टि से, बहुत अच्छी और परिपक्व

को उपलब्ध हो जाते हैं और इस अवस्था में उनके चेहरे पर जो ओज आता है, जो नूर दिखाई देता है जो चमक और रौनक़ दिखाई देती है वह अपने ढंग की और एक अलग क़िस्म के आकर्षण वाली होती है। वैसा तेज और नूर जवानों के चेहरे पर भी मुश्किल से दिखाई देता है। लेकिन जो लोग दुराचारी और ग़लत आहार-विहार करने वाले होते हैं उनके चेहरे पर ऐसी रौनक़ आती ही नहीं, बगल से निकल जाती है। जैसे जब पौधा पूरा विकसित हो जाता है तभी उसमें फूल या फल आते हैं वैसे ही जब स्त्री पुरुष ठीक ढंग से पूरी तरह विकसित और परिपक्व हो जाते हैं तब उनके चेहरे पर एक अद्भुत तेज प्रकट होता है। इस रहस्य को जान कर युवावस्था से ही उचित आहार-विहार और शुभ आचार-विचार का पालन करना चाहिए। प्रौढ़ावस्था के स्त्री पुरुष जब ५० वर्ष की आयु पार कर लेते हैं तो क़ायदे से पुरुष को पुरुष जैसा और स्त्री को स्त्री जैसा आचरण न करके व्यक्ति (Person) जैसा आचरण शुरू कर देना चाहिए। अगर वे ऐसा करने में सफल हो सकें तो उन जैसा सुखी कोई न हो। भारतीय संस्कृति ने इसीलिए ५० वर्ष की आयु के बाद पति-पत्नी को वानप्रस्थ आश्रम का पालन करने का विधान बनाया था, खैर, यह अलग विषय है। हम यहां प्रौढ़ावस्था के किनारे पहुंच कर वृद्धावस्था में प्रवेश करने वाले स्त्री-पुरुषों के लिए शक्ति स्फूर्तिदायक चिकित्सा बता रहे हैं।

शारीरिक दौर्बल्य - वृद्धावस्था के प्रभाव से, पाचन संस्थान की कमज़ोरी से, उचित पोषक-आहार न मिलने आदि कारणों से जैसे शुद्ध दूध दही छाछ घी आदि जैसे पोषक घरेलू पदार्थों का अभाव होने से वृद्ध स्त्री-पुरुष अपने शरीर को स्वस्थ सुडौल और बलवान नहीं रख पाते। घर-गृहस्थी की चिन्ताएं *'जलती आग में घासलेट का तेल'* डालने का काम करती हैं। ऐसे स्त्री पुरुषों को शीतकाल में निम्नलिखित चिकित्सा करनी चाहिए-

चिकित्सा - च्यवप्राश २-२ चम्मच सुबह शाम चाट कर खाना चाहिए। जिनकी पाचन शक्ति बहुत कमज़ोर हो वे दोनों वक्त भोजन के बाद आधा कप पानी में २-२ चम्मच द्राक्षासव का सेवन करते हुए च्यवनप्राश का सेवन करें। झण्डू का केशरीजीवन भी बहुत गुणकारी और बलपुष्टिकारक योग है। इसे २-२ चम्मच सुबह शाम सेवन करना चाहिए। ये दोनों योग सिर्फ़ शीतकाल में ही नहीं बल्कि पूरे वर्ष भर में कभी भी सेवन किये जा सकते हैं। आंवले का मुरब्बा बहुत गुणकारी होता है। मुरब्बे के एक पूरे आंवले की कलियां प्रतिदिन भोजन के घण्टे भर बाद खाना चाहिए। शीतकाल में ताज़े हरे आंवले आते हैं। एक व्यक्ति के लिए एक आंवले के हिसाब दाल या सब्ज़ी बनते समय ही साबुत आंवले डाल कर दाल या शाक पकाने पर, आंवले भी सीझ जाते हैं। दाल शाक़ पक जाए तब आंवले निकाल लें। गुठली निकाल कर अलग कर दें। एक व्यक्ति एक आंवला भोजन के साथ प्रतिदिन खाए। स्वाद के लिए आंवले को मसल कर काली मिर्च और सेन्धा नमक या मीठे स्वाद के लिए शक्कर मिला सकते हैं। यह उपाय बहुत सरल और सस्ता लेकिन बहुत ही गुणकारी है। पूरे शीतकाल के दिनों में बच्चे, जवान बूढ़े सभी एक आंवला इस विधि से खाते रहें तो क्या कहने! ■

ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर

आपने पूछा है- उत्तर प्रस्तुत है

इस पत्रिका को पढ़ते हुए यदि कोई बात समझ में न आये, किसी शब्द का अर्थ या परिभाषा अथवा किसी विवरण का स्पष्ट आशय समझ में न आये या कोई जिज्ञासा उत्पन्न हो जाए तो इस स्तम्भ के माध्यम से पूछताछ करके आप अपनी जिज्ञासा का समाधान प्राप्त कर सकते हैं। इस स्तम्भ के लिए इस पते पर पत्र भेजें-

- आपने पूछा है C/o निरोगधाम ११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

इस स्तम्भ के लिए एक पोस्टकार्ड अथवा अन्तर्देशीय पत्र पर आप अपने प्रश्न या जिज्ञासाएं स्पष्ट लिखावट और संक्षिप्त भाषा में लिख कर भेजें और अपना नाम पता लिखते हुए यह भी सूचित करें कि आपका नाम प्रकाशित किया जाए या नहीं। जिस अंक से सम्बन्धित प्रश्न या शंका लिख कर भेजें उस अंक का नाम, वर्ष और पृष्ठ-क्रमांक अवश्य सूचित करें ताकि हमें आपके प्रश्न या शंका का सन्दर्भ देखने में ज़रा विलम्ब न हो। कृपया एक बात का ध्यान रखें कि 'आपने पूछा है' के अन्तर्गत किसी बीमारी का इलाज न पूछें। बीमारी के विषय में - 'समाधान प्रस्तुत है'- नामक स्तम्भ के नाम से अलग से पत्र लिख कर भेजें और साथ में अपना नाम पता लिखा एक अन्तर्देशीय पत्र भी भेजें ताकि यदि हम डाक से ही पत्रोत्तर देना चाहें तो अन्तर्देशीय पत्र द्वारा दे सकें।

एक निवेदन और भी है कि इस स्तम्भ के अन्तर्गत, पत्रिका में प्रकाशित विवरण से सम्बन्धित प्रश्न या जिज्ञासा ही पूछें, बाहरी अन्य किसी भी विषय से सम्बन्धित पूछताछ वाला पत्र इस 'आपने पूछा है' नामक स्तम्भ के अन्तर्गत न भेजें।

☐ मैं १७ वर्षीया कालेज छात्रा हूं। मैं (-१) नं. का चश्मा लगाती हूं। मैं आपसे ऐसा उपाय जानना चाहती हूं जिससे चश्मा छूट जाए। अगले वर्ष मेरी शादी होना तय हो गया है इसलिए मैं जल्द से जल्द चश्मा छोड़ना चाहती हूं। कृपया कोई अच्छा कारगर उपाय बताइए, मैं आजीवन आपकी आभारी रहूंगी।

-सुनीता भीमराव शिन्दे
आई.आई.टी. पवई, मुंबई

- आप प्रतिदिन अपने ताजे स्वमूत्र से दोनों आंखें धोना शुरू कर दें। दिन में एक बार धोना काफ़ी है।

गीता सन्देश

सर्व व्यापी परमात्मा

रसो ऽ हमप्सु कौन्तेय प्रभास्मि शशिसूर्ययोः।
प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुष नृषु।।

हे अर्जुन! जल में मैं रस हूं, चन्द्र और सूर्य में प्रकाश हूं, सम्पूर्ण वेदों में मैं ओंकार हूं तथा आकाश में शब्द और पुरुषों में पौरुष हूं।

पुण्यो गन्धः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ।
जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु।।

पृथ्वी में पवित्र गन्ध और अग्नि में तेज हूं और सम्पूर्ण जीवों में उनका जीवन हूं और तपस्वियों में तप हूं।

न मां दुष्कृतिनो मूढाः प्रपद्यन्ते नराधमाः।
माययाहृतज्ञाना आसुरं भावमाश्रिताः।।

सरल विधि होते हुए भी, आसुरी स्वभाव और माया के प्रपंच में फंसे मनुष्यों में नीच दूषित कर्म करने वाले मूढ़ जन मुझे नहीं भजते हैं।

- श्रीमदभगवद्गीता ७/८-९-१५

आधा घण्टे बाद ताज़े साफ पानी से आंखें धो लिया करें। भोजन के साथ पत्तागोभी के पत्ते बारीक कतर कर प्लेट में रख लें। इन पर कालीमिर्च पिसी हुई और सेन्धा नमक बुरक कर खाना खाते हुए खूब चबा चबा कर खाया करें। यहं प्रयोग ३ माह तक करें। तीसरा प्रयोग- प्रातः काल खाली पेट ये ५ चीजें सेवन करना है। मखखन मिश्री १-१ चम्मच और थोड़ी सी पिसी काली मिर्च मिला कर चाट लें। इसके बाद कच्चे नारियल के २-३ टुकड़े खा कर अन्त में थोड़ी सी सौंफ खूब चबा चबा कर खा लें। यह प्रयोग भी २-३ माह तक करें। आपको लाभ हो जाएगा।

☐ मैं ३५ वर्षीय युवक हूं, सर्विस में हूं और C.A. की परीक्षा में बैठने वाला हूं। मैं उदरशूल और गुदा-मुख के कष्ट से बहुत पीड़ित हूं। कभी-कभी गुदा से खून भी गिरता है, शौच करते समय और बाद में जलन और दर्द होने से बहुत कष्ट होता है। डाक्टरों ने इसे 'फिशर' बताया है और आपरेशन कराने की सलाह दी है। आप कोई इलाज बताएं, मैं बहुत कृतज्ञ रहूंगा।

- एक युवक, नई दिल्ली

- फिलहाल आप शौच से निवृत्त होने के बाद स्वमूत्र से सुबह शाम और सोते समय गुदा को धोया करें। इसके आधा घण्टे बाद अच्छे साफ़ पानी से गुदा धो लिया करें। एक माह तक यह प्रयोग कर समाचार दें। तले हुए, नमकीन तथा मिर्च मसालेदार पदार्थ एवं मांसाहार (यदि करते हों तो) क़तई सेवन न करें।

☐ मैं अपने जीवन में यह पहला पत्र लिख रहा हूं। मैं भगवान को और उस मित्र को धन्यवाद देता हूं जिस मित्र ने निरोगधाम का वर्षा ऋतु अंक मुझे दिया। जैसी पत्रिका की कभी कल्पना भी नहीं की थी वैसी पत्रिका मुझे अचानक मिल गई। कृपया यह बताएं कि निरोगधाम पत्रिका की प्रेरणा आप को कहां से मिली?

- रजनीशकुमार मनोचा, जालन्धर

- पत्रिका को शुरू करने की प्रेरणा आयुर्वेद शास्त्र के मेरे गुरू स्वर्गीय वैद्य श्री सीतारामजी अजमेरा से मिली थी। आज से लगभग १३ वर्ष पूर्व गुरु शिष्य ने यह विचार किया था कि स्वास्थ्य और आयुर्वेद विषय की ऐसी कोई पत्रिका देश में नहीं है जो घर-घर और आम आदमियों में लोकप्रिय हो और स्वास्थ्य विषय के सभी पहलुओं पर प्रकाश डालने वाली हो लिहाज़ा ऐसी पत्रिका शुरू की जाए। बस, फ़ैसला ले लिया। हम उन दिनों औषधियों के निर्माण और विक्रय करने का व्यवसाय 'निरोगधाम फार्मास्युटिकल्स' के नाम से करते थे। इस नाम से 'फार्मास्युटिकल्स' शब्द हटा कर पत्रिका का नाम 'निरोगधाम' रख दिया। दि. १-२-७९ को वसन्त पंचमी के दिन से इसका शुभारम्भ किया था। दुर्भाग्यवश एक माह बाद ही दि. ५-३-७९ को श्री अजमेराजी का अचानक निधन हो गया सो उनका सहयोग न मिल सका। तबसे हम अकेले ही, भगवान के भरोसे और आप जैसे स्नेही व सहयोगी पाठकों के बल पर इस पत्रिका को प्रकाशित करते आ रहे हैं।

☐ मैंने पुराने अंकों की उपलब्धि के विषय में पूछताछ करने के लिए पत्र लिखा तो ज्ञात हुआ कि अप्रेल ८९ अंक अब उपलब्ध नहीं है। कृपया यह बताएं कि जुलाई ८९ अंक मे 'अपना हाथ जगन्नाथ' शीर्षक से प्रकाशित सूचना द्वारा जिस विवरण और जानकारी के लिए 'अप्रेल ८९' अंक खरीदने का सुझाव आपने दिया था क्या वह अन्य किसी अंक में दिया गया है? क्या वे अभी आपके पास उपलब्ध हैं? यदि हां तो नाम एवं मूल्य बताएं।

महिलाओं के लिए
अनुरोध लेप
सभी प्रकार के प्रदर रोग, योनि
विकार दूर करने एवं
योनि-संकोचन के लिए सफल
सिद्ध लेप.
एवं
तरुण लेप
अविकसित और बेडौल वक्षस्थल
को सुविकसित पुष्ट एवं सुडौल
बनाने के लिए सफल सिद्ध लेप।
(साथ में तरुण क्वाथ मुफ्त भेंट)
पुरुषों के लिए
तरुण 'एस'
शक्ति, चुस्ती-फुर्ती प्रदान करने
वाला स्वास्थ्य-रक्षक योग
स्टॉकिस्ट ● हरि आयुर्वेदिक भण्डार किशन पोल बाज़ार, जयपुर ● व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स, इमली बाजार, इन्दौर ● लक्ष्मी मेडिकल हाल मारवाड़ी रोड, भोपाल ● श्री आयुर्वेद औषधि भण्डार अन्धेर देव, जबलपुर ● मोहन मेडिको, मोर बाजार, ग्वालियर ● चरक औषधि भण्डार, परकोटा, सागर ● कमला औषधालय, गोल बाजार, बिलासपुर ● गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट, कटनी ● सिंघई इन्टरप्राइज़ेज, दमोह.
सब प्रान्तों में एजेन्सी देना है
कृपया पूछताछ हेतु पत्र लिखें.
औषधि का मूल्य मनी आर्डर द्वारा
निम्नलिखित पते पर भेजकर डाक से
घर बैठे औषधि प्राप्त करें।
तरुण फार्मेसी
६२, मंगलवारा भोपाल (म.प्र.)
फोन नं. ७३७१६

- संजय सूद (शहर का नाम

- पत्र में आपने अपना पता नहीं कि लिखना चाहिए। 'अपना हाथ जगन्नाथ' विवरण के विषय में सूचित किया गया था के लिए आप अक्टूबर ८८ (मू. १०) रु.), ८९ (मू. आठ रु.), अक्टूबर ९० (मू. १० रु.) जनवरी ९१ (मू. १० रु.) मंगा कर पढ़ें। अंक उपलब्ध हैं। आप ३८ रु. का M.O. मनीआर्डर कूपन पर इन चारों अंकों के नाम कूपन के पीछे अपना पूरा नाम पता लिख दें। अंक आपको तुरन्त भेज दिये जाएंगे।

☐ आपकी पत्रिका पढ़ी। पत्रिका पसन्द आई कि उसे पढ़ते हुए अन्य किसी ध्यान जाता ही नहीं। इसका जितना अध्ययन जाए उतना कम है। यूं तो ऐसी और भी निकलने लगी हैं पर उनमें ऐसी बात कहां पत्रिका तो अनमोल रत्न है, ज्ञान का भण्डार इसके लिए आपको कोटि-कोटि धन्यवाद। ऋतु अंक ९१ के पेज ३५ पर प्रकाशित 'दुःख से बचाव' में दाग़ को महाकवि कहा है। दाग़ उच्च कोटि के शायर तो हैं पर वे किस प्रकार हैं?

- अनामिका, गढ़ोड़,

- आपको पत्रिका बहुत अच्छी लगी कर प्रसन्नता हुई। धन्यवाद के लिए हार्दिक आपने दाग़ को महाकवि लिखने की वजह यह सिर्फ़ भाषा का फ़र्क है। शायर को हिन्दी में 'कवि' कहते हैं। हमने उन्हें उर्दू भाषा में शायर' न लिख कर हिन्दी भाषा में 'महा कवि' दिया तो कोई हर्ज़ नहीं। अकबर को शहनशाह न कह कर सम्राट अकबर कहा जाए तो क्या हो जाएगा? शायर उर्दू भाषा में कवि को कहते कवि हिन्दी भाषा में शायर को कहते हैं। बात एक

☐ इस ग्रीष्म ऋतु अंक में प्रयुक्त शब्दों के अर्थ समझ में नहीं आये। कृपया अंक में इनके अर्थ बताएं। वे शब्द हैं- दस्तावर, विपाक में मधुर, उष्णवीर्य, स्निग्ध, वीर्य, ग्राही, जुलाब एवं रसायन। मुझे गर्मी गर्मी और जाड़े में कम ठण्ड लगती है तो मैं तासीर का हूं? क़ब्ज़ रोग पर विशेषांक क्या? कृपया दाद रोग पर होमियोपैथिक का लेख प्रकाशित करें।

-जयेन्द्र प्रसाद, बिहारश्री (ना

- आपने जिन शब्दों के अर्थ पूछे हैं कुछ शब्दों के अर्थ आप इसी अंक के पेज पढ़ सकते हैं। शेष शब्दों के अर्थ प्रस्तुत हैं- मल को अवरुद्ध कर क़ब्ज़ करने वाला।

जिन वाणी

कर्म गति

कम्मं चिणंति सवसा, तस्सुदयम्मि उ परव्वसा होंति।
रुक्खं दुरुहइ सबसो, विगलई स परव्वसो तत्तो।।

समण सुत्तं कर्म सूत्र-५

जीव कर्म करने और कर्मबन्ध में तो स्वतन्त्र रहता है पर कर्म के उदय में परवश होता है जैसे कोई स्वेच्छा से वृक्ष पर चढ़ तो सकता है किन्तु असावधानीवश नीचे गिरते समय परवश हो जाता है।

अप्पा चेव दमेयव्वो, अप्पा हु खलु दुद्दमो।
अप्पा दन्तो सुही होइ, अस्सि लोए परत्थ य।।

समण सुत्तं संयम सूत्र-६

हमको अपने आपको अनुशासित रखना चाहिए। अपने पर अनुशासन रखना कठिन होता है लेकिन जो आत्म-विजेता और आत्मानुशासित होता है वही इस लोक और परलोक में सुखी हो सकता है।

ज्यादा दस्त लाने वाला। विपाक में मधुर- उदर में पचने के बाद जो पदार्थ मधुर रस में परिवर्तित हो जाए। विपाक पच जाने को कहते हैं। अनुष्ण वीर्य- जिसकी प्रकृति उष्ण न हो। जुलाब- दस्त लाने वाला। आपकी तासीर समशीतोष्ण (मातदिल) है। हम किसी एक रोग पर विशेषांक प्रकाशित नहीं करते। क़ब्ज़ के विषय में एक बहुत अच्छा लेख जनवरी ८९ में प्रकाशित किया था। यह अंक आप आठ रु. मनी आर्डर से भेजकर हमारे कार्यालय से मंगा सकते है। दाद की होमियोपैथिक चिकित्सा पर आधारित लेख ज़रूर प्रकाशित कर देंगे।

☐ आपने स्वमूत्र चिकित्सा करते हुए साबुन का प्रयोग वर्जित किया है। कृपया यह बताएं कि फिर शारीरिक शुद्धि के लिए क्या किया जाए।

- कमलेश कुमार कैथवार, कानपुर

- शारीरिक शुद्धि के लिए साबुन का प्रयोग आवश्यक नहीं। मिट्टी को पानी में गला कर, स्नान करते समय, इस मिट्टी का लेप करके मसलें और स्नान करें। साबुन लगाना खुद ही छोड़ देंगे।

☐ एक पत्रिका में पढ़ा है कि आंवला और नीबू का रस मिला कर बालों में लगाने से सफ़ेद बाल काले हो जाते हैं। क्या यह सही है?

- आशुतोष प्रसाद, गया

- प्रयोग करने से कोई हानि नहीं, लाभ ही होगा। स्वयं प्रयोग करके देख लें कि बाल काले होते हैं या नहीं। यदि हो जाएं तो हमें भी सूचित कर दें।

☐ मेरी ताईजी का कहना है कि गुरुवार व रविवार को तैल मालिश करने से शरीर को हानि होती है? आपकी क्या राय है?

- सुदेशकुमार सिंह, तिलहर (शाहजहांपुर)

- ताईजी से यह भी पूछिए कि क्या हानि होती है और क्यों होती है? हमें इस विषय में जानकारी नहीं।

☐ अप्रेल ९० अंक के पेज ९५ पर बालों के लिए होमियोपैथिक दवाइयों का मदर टिंचर प्रयोग करने के लिए बताया गया है पर यह नहीं बताया है कि दवा किस शक्ति (पोटेंसी) में लेनी है। बालों में साबुन लगाने का मना किया है फिर बालों की साफ़-सफ़ाई कैसे की जाए? बिना किसी शिकायत के बालों को घने व लम्बे रखने के लिए साइलीशिया १२ × का सतत प्रयोग करने पर कोई हानि तो नहीं होगी?

- हेमन्त दवण्डे, बैतूल

- मदर टिंचर का मतलब ही शक्ति रहित (पोटेंसीलेस) यानी मूल अर्क होता है फिर पोटेंसी (शक्ति) का प्रश्न ही नहीं उठता। साबुन की जगह मिट्टी गला-छान कर इसके पानी को बालों में लगा मसल कर बाल धोना चाहिए। साबुन की ज़रूरत ही नहीं। लगातार होमियोपैथिक दवा का सेवन नहीं किया जाता, दवा का चुनाव लक्षणों के अनुसार किया जाता है और लाभ होने पर दवा का सेवन बन्द कर दिया जाता है। वैसे भी कोई भी दवा आहार की भांति लगातार नहीं खाई जाती। 'व्याधितस्यौषधं पथ्यं नीरुजस्य किमौषधैः' (हितोपदेश) के अनुसार दवा रोगी के लिए ही ज़रूरी होती है निरोगी को दवा से क्या प्रयोजन?

☐ क्या दही की तासीर गरम और चाय की ठण्डी होती है? मुंह के छालों के लिए सबसे अच्छा उपचार क्या है?

- रमेश वासवानी, अजमेर

- दही और चाय - दोनों की तासीर गरम ही होती है। मुंह के छालों का सबसे अच्छा उपचार पेट साफ़ रखना, क़ब्ज़ न होने देना, पाचन शक्ति ठीक रखना और पेट में अम्लता (एसिडिटी) न बढ़ने देना है।

☐ स्वमूत्र चिकित्सा के सिद्धान्तों के विषय में जानकारी देने का कष्ट करें।

- भृगुनाथसिंह कुशवाहा, ग़ाज़ीपुर

-कृपया निरोगधाम के जनवरी अंक के पेज ६५ पर प्रकाशित लेख पढ़ें।

☐ इस आर्थिक युग में जब सभी पत्रिकाएं अपने प्रचार-प्रसार के लिए सभी मर्यादाओं का उल्लंघन कर रही हैं वहां निरोगधाम अपने जिस पवित्र उद्देश्य को लेकर चली थी, उसी उद्देश्य पर आज भी चल रही है। कृपया यह बताएं कि होमियोपैथिक दवाओं का सेवन करते हुए किन-किन वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए। दूसरी बात, जुलाई ९० अंक के पेज ४० पर डॉ. श्रीमती साधनाजी ने मोटापा कम करने के लिए फाइटोलक्का और फ्यूकस वेसीकुलोसस के मदर टिंचर का प्रयोग

विज्ञापन सम्बन्धी सूचना

सभी विज्ञापनदाता- उत्पादकों तथा एडवरटाइज़िंग एजेन्सीज़ से यह विनम्र निवेदन है कि विज्ञापन का डिज़ाइन और आदेश पत्र भेजने से पहले विज्ञापन का मैटर हमारे पास भेज कर यह मालूम कर लिया करें कि यह विज्ञापन निरोगधाम में प्रकाशित किया जा सकेगा या नहीं। यदि हम विज्ञापन को प्रकाशित करने की स्वीकृति भेजें तो डिज़ाइन और अपना आदेश भेज दें। इतनी सब कार्यवाही करने में समय लगता है अतः अंक प्रकाशन तारीख के दो माह पूर्व ही पूछताछ कर लें।

निरोगधाम की नीति-रीति के प्रतिकूल होने की वंजह से ऐसे अनेक विज्ञापन प्रकाशित करना हम स्वीकार नहीं करते जो ***अन्य पत्र-पत्रिकाओं में मज़े से प्रकाशित हो रहे हैं।*** अंक-प्रकाशन की तारीख से दो माह पूर्व ही, हमारे परामर्श के अनुसार विज्ञापन के विषय में निर्णय करके अपना आदेश पत्र और डिज़ाइन हमारे कार्यालय को भेज देना चाहिए ताकि ***समय से पूर्व ही सब कार्यवाही हो जाने पर विज्ञापन को उचित स्थान पर प्रदर्शित (Display) किया जा सके।*** इस विषय में समय से पूर्व सारी कार्यवाही पूरी करने का कृपया ध्यान रखें।

-प्रबन्ध सम्पादक

कलाम-ए-पाक

माता पिता का आदर करें

और तुम्हारे परवर दिगार का हुक्म है कि उसके सिवाय किसी की अिबादत न करो और माता पिता के साथ अच्छा सलूक करो (और) अगर (माता पिता में से) एक या दोनों तुम्हारे सामने बुढ़ापे को पहुंच जाएं तो उनके आगे (जवाब दिही में) 'हूँ' भी मत करना और न उनको झिड़कना और (उनके साथ) अदब के साथ बोलना (२३) और प्यार से आज़िज़ी (विनम्रता) के साथ उनके सामने हाथ झुकाए रखना और दुआ करते रहना कि ऐ मेरे परवरदिगार ! जिस तरह इन्होंने मुझे छोटेपन से पाला है उसी तरह तू भी इन पर (अपनी) कृपा कर (२४)

-१७ सूरतु बनी इसराइल, रूकूअ ३, आयात २३/२४

बताया है पर इन दवाइयों की पोटेंसी नहीं बताई सो कृपया आप बताएं।

- रमेश कुमार राघव, करनाल

- प्रशंसा के लिए धन्यवाद। होमियोपैथिक दवाओं का सेवन करते हुए तीव्र सुगन्ध वाली वस्तुएं जैसे पीपरमेण्ट, कपूर, इलायची, सौंफ आदि, तीव्र दुर्गन्ध वाली जैसे प्याज़ लहसुन आदि, मादक द्रव्य जैसे तम्बाकू, शराब आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। मदर टिंचर का मतलब ही पोटेंसी रहित मूल अर्क होता है। मदर टिंचर में पोटेंसी (शक्ति) नहीं होती अतः पोटेंसी नहीं दी गई थी। इन दवाओं का मदरटिंचर ही लेना है और यह गुणकारी भी होता है।

☐ कोलाइटिस किस तरह का रोग है, क्यों होता है, इसका निदान क्या है ?

- अजयकुमार लाल, हावड़ा

- कोलन बड़ी आंत को कहते हैं। बड़ी आंत में सूजन और दाह (Inflamation) हो जाने को कोलाइटिस (Colitis) रोग होना कहते हैं। आंतों में छाले हो जाने पर इसे अलसरेटिव कोलाइटिस (Ulcerative colitis) रोग कहते हैं। यह अनुचित आहार-विहार और पित्त को कुपित करने वाले पदार्थों के अति सेवन से होता है। यही इसका निदान है। आंतों में भयंकर दर्द, पेट में जलन और असहनीय पीड़ा होना इस रोग के मुख्य लक्षण हैं।

☐ मुझमें आत्म विश्वास की कमी है लापरवाही करने की बहुत आदत है। मैं बनने की इच्छा रखती हूं। कृपया इन दोनों आदतों से छुटकारा पाने का उपाय बताएं।

- एक बहन, सेक्टर २,

आपने पत्रोत्तर द्वारा सलाह मांगी है और एक कार्ड लिख भेजा है जवाबी लिफाफा साथ भेजा है। हमें ऐसे सैकड़ों पत्र मिलते है जो बिल्कुल ही निःशुल्क सलाह चाहते हैं यानी डाक का भार भी नहीं उठाना चाहते और हम पर डाल कर हमसे यह अपेक्षा रखते हैं कि हम समय भी खर्च करें और अपने डाकखर्च पर भी दें। हम निःशुल्क परामर्श सेवा तो कर और कर ही रहे हैं पर सैकड़ों पत्रों का डाक हम ही उठाएं यह न्यायोचित बात नहीं है। अगर यह खर्च उठा कर भी परामर्श देना चाहें तो और कहां तक उठा सकेंगे? ऐसे पाठक यह भी करते हैं कि वे ३-४ पत्र (यानी १५ पै. का पोस्ट भेज चुके हैं और आप हैं कि जवाब ही नहीं देते। किस-किस को जवाब दें। पत्र भेजने वाले हैं उत्तर देने वाले हम अकेले, तो सभी को तुरन्त कैसे दे सकते हैं। जो जवाबी लिफाफा साथ उनकी संख्या भी कम नहींहै सो उनको भी जवाब देना बहुत मुश्किल होता है तो जो लिफ साथ न भेज कर सिर्फ़ एक पोस्टकार्ड लिख वे उत्तर प्राप्त करने की अपेक्षा कैसे रख सकते

(शेषांश पृष्ठ १०६

क्या सर्दी-ज़ुकाम आपको जकड़े रहता है?

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से
आराम तो देती हैं, मगर चंद घंटों के लिए!
आयुर्वेद के पास एक ऐसा हथियार
है, जो इससे आपको छुटकारा दिलाता है.

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से मुकाबला नहीं करतीं... उस तकलीफ़ को थोड़ी देर के लिए दबा देती हैं.

आयुर्वेदिक त्रिशून आपके शरीर में जूझने की ताक़त बढ़ाता है ताकि आप ख़ुद ही सर्दी-ज़ुकाम से डट कर मुकाबला कर सकें. सर्दी-ज़ुकाम के पहले लक्षण दिखते ही अगर आप त्रिशून ले लें तो आप इससे बच सकते हैं.

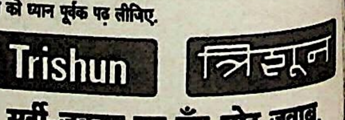
ख़ुराक : एक गोली दिन में दो बार. अगर सर्दी-ज़ुकाम की शुरुआत है तो त्रिशून एक दिन लीजिए. और सर्दी-ज़ुकाम का ज़ोर ज़्यादा हो तो कई दिन लीजिए-चाय, कॉफ़ी या गर्म पानी के साथ लीजिए.

पूरी जानकारी के लिए इस्तेमाल करने से पहले पैक पर दिये गये निर्देशों को ध्यान पूर्वक पढ़ लीजिए.

Trishun त्रिशून

सर्दी-ज़ुकाम का मुँह-तोड़ जवाब.

झंडू फ़ार्मास्यूटिकल वर्क्स लि.
गोखले रोड दक्षिण, दादर, बंबई ४०० ०२५.



आपका कृपा-पत्र मिला

हार्दिक धन्यवाद

☐ मैं आपको मेरी प्रिय पत्रिका 'निरोधाम' के लिए हार्दिक धन्यवाद देना चाहती हूं। मैं इस पत्रिका की बहुत आभारी हूं जिसके अध्ययन से मेरे परिवार की अनेक जटिल समस्याएं हल होती जा रही हैं। इसका प्रत्येक अंक हमारे लिए प्रेरणा-स्रोत होता है। इसे बार-बार पढ़ने को जी चाहता है। मेरे पति भी बड़ी गाम्भीरता से इसे बार-बार पढ़ते हैं और मित्रों को बताते रहते हैं। मैं इस पत्रिका की आजीवन सदस्य बनना चाहती हूं।

-श्रीमती कुसुमलता रमेशचंद्र वार्ष्णेय, मथुरा

- हमें बहुत हर्ष व सन्तोष है कि आप निरोगधाम पत्रिका से लाभ उठा रही हैं और इसकी आजीवन सदस्या बनना चाहती हैं। आप इसका आजीवन सदस्यता शुल्क ४०० रु. M.O. या 'निरोगधाम' के नाम का ड्राफ्ट बनवा कर भेज दें।

☐ निरोगधाम के वर्षा ऋतु अंक (जुलाई ९१) के पेज ४० पर जो श्लोक 'पृथ्वी पर भार' शीर्षक से प्रकाशित किया गया है वह चाणक्य नीति का नहीं बल्कि 'भर्तृहरिकृत नीति शतक' का है। कृपया ऐसी ग़लती न किया करें।

-कैलाश चन्द्र गुप्ता, गंगापुर सिटी

- कोई ग़लती नहीं की गई है। वह श्लोक 'चाणक्य नीति' का ही है। थोड़े से फ़र्क के साथ ऐसा ही श्लोक 'भर्तृहरि नीति शतक' में भी मौजूद है जो आपकी जानकारी के लिए इस अंक के पेज ४६ पर 'मनुष्य रूप में पशु' शीर्षक से प्रकाशित किया गया है। कृपया अपना भ्रम दूर कर लें।

☐ आपने अपने अथक प्रयासों से निरोगधाम पत्रिका को नीतिवचन, शास्त्र-वचन, सुविचार, शेरो-शायरी, कलामों व सभी धर्म ग्रन्थों के उद्धरणों के आभूषणों से संवार दिया है जिससे हम इस पत्रिका को, मात्र पत्रिका न समझ कर, एक पवित्र ग्रन्थ मानते हैं और इसके अंक संजो कर रखते हैं। किसी दैनिक पत्र का सम्पादकीय स्तम्भ सबसे महत्वपूर्ण होता है और उसके आरम्भ में किसी महापुरुष या महान सद्ग्रन्थ का एक उद्धरण प्रायः दिया जाता है। ऐसे ही जबलपुर नगर में सर्वाधिक सरकूलेशन वाले प्रतिष्ठित दैनिक अखबार 'नव भारत' ने दिनांक २३-५-९१ के अंक में, अपने सम्पादकीय सुविचार के रूप में - 'यदि आप दूषित विचार व उनके दुष्प्रभाव से अपने आपको बचा कर रखना चाहते हैं तो सदैव व्यस्त रहें- निरोगधाम' यह उद्धरण प्रकाशित करके हमारे इस विचार की पुष्टि कर दी है कि 'निरोगधाम' सिर्फ़ एक पत्रिका ही नहीं बल्कि उद्धृत करने योग्य महान ग्रन्थ है। आप भले ही गर्व न करें पर आपके पाठकों के लिए यह बड़े गर्व की बात है। पेपर-कटिंग संलग्न कर रहा हूं। एक बात और कहना चाहूंगा कि पिछले अंकों की तुलना में अब अंक की छपाई, सेटिंग और साज-सज्जा बहुत सुन्दर है।

- चौधरी रमेशसिंह, जबलपुर

- आपके स्नेह भरे हृदयोद्गार पढ़ कर बहुत खुशी हुई। दरअसल इस पत्रिका का प्रकाशन आप जैसे गुणग्राही और कद्रदां पाठकों के ही लिए किया जा रहा है। ईश्वर की कृपा और आप जैसे पाठक-पाठिकाओं के स्नेह एवं सहयोग ने ही पत्रिका को इस स्थान पर सुशोभित किया है और हमारा परिश्रम सफल किया है।

☐ मैं निरोगधाम की आजीवन-सदस्या बनने के लिए ३०० रु. भेज रही हूं। कृपया सूचित करें कि और कितनी राशि भेजनी होगी। जो पुराने अंक उपलब्ध हों उनके नाम और मूल्य सूचित करें। कृपया तुरन्त उत्तर दें। मुझे पत्रिका Air Mail से मंगानी है।

-Mrs. Sandhya Soni, AL-AIN U.A.E.

- आप १००) रु. शेष शुल्क राशि के और आगामी पांच अंकों का हवाई डाक खर्च १००) रु. यानी कुल २०० रु. और भेज दें। एक अंक का हवाई डाक खर्च २० रु. लगता है। अक्टूबर ९१ अंक से अक्टूबर ९२ अंक तक डिस्पेच हो जाने के बाद वर्ष ९३ के चार अंक का हवाई डाक खर्च भेजने की सूचना समय आने पर भेज दी जाएगी और प्रति वर्ष भेजी जाती रहेगी। हवाई डाक खर्च इकट्ठा नहीं लेते बल्कि १-१ वर्ष के लिए लेते रहते है। विदेशों से इस तरह की पूछताछ के पत्र प्रायः मिलते ही रहते हैं। ऐसे पत्र प्रेषकों को भी सूचित किया जा सके इस दृष्टि से आपका पत्र हमारे उत्तर के साथ यहां प्रस्तुत कर रहे हैं। वार्षिक सदस्य बनने वाले वार्षिक शुल्क ४० रु. और चार अंक का हवाई डाक खर्च ८० रु. मिला कर १२० रु. भेजें।

☐ इस घोर कलियुग में किसी पर आंख मूंद कर विश्वास करना मूर्खता है पर एक ऐसी पुण्यवान चीज़ है जिस पर आंख बन्द करके भी विश्वास किया जा सकता है और वह है निरोगधाम! यह बात मैं सुना-सुनी के आधार पर नहीं बल्कि 'प्रत्यक्षं किं प्रमाणं' के अनुसार आप बीती के आधार पर कह रहा हूं। इस पत्रिका ने मेरा तो कल्याण कर दिया है। आपने डॉ. साधनाज़ी के इण्टरव्यु में शुक्राणुहीनता को दूर करने वाली होमियोपैथिक दवाइयां प्रकाशित की थीं। मुझे इस पत्रिका पर बहुत विश्वास है तो मैं जाकर सब दवाइयां ले आया और यथाविधि सेवन कीं तो जहां पहले मेरी सीमन-रिपोर्ट में शुक्राणुओं की संख्या २० मिलि. ही थी वह इन दवाइयों के सेवन से नारमल हो गई और इसका सुपरिणाम यह हुआ कि पत्नी गर्भवती हो गई है। इससे पूर्व एलोपैथिक चिकित्सा काफी दिनों तक की थी पर कोई लाभ नहीं हुआ था फिर मेरे हाथ आया यह अनमोल खजाना और मैं धन्य हो गया। डॉ. साधना मेरे और मेरे परिवार के लिए देवी स्वरूपा सिद्ध हुई हैं और उनकी यह अनमोल खोज देश के उन सभी अमीर-ग़रीब दम्पत्तियों के लिए वरदान सिद्ध होगी

कृपया सलाह दीजिए कि क्या किया जाए?

काग़ज़ के मूल्य में भारी वृद्धि होने की चर्चा आप अखबारों में पढ़ ही रहे होंगे। दि. १.८.९१ से रेल भाड़े में वृद्धि हो गई तो ट्रांसपोर्ट कम्पनियों ने भी मालभाड़े की दर में वृद्धि कर दी। हमने गत अक्टूबर ९० अंक के समय पत्रिका के मूल्य में वृद्धि की थी तब से अब तक एक वर्ष में महंगाई और खर्चों में भारी वृद्धि हुई है। आप तो जानते ही हैं कि निरोगधाम पत्रिका सस्ते अखबारी काग़ज़ (Newsprint Paper) पर नहीं बल्कि काफ़ी महंगे सफ़ेद क्रीमवो काग़ज़ पर छापी जाती है ताकि इसके अंकों का काग़ज़ वर्षों तक खराब न हो क्योंकि इन अंकों में स्थायी महत्व की संग्रहणीय पाठ्य-सामग्री प्रस्तुत की जाती है।

वर्तमान विषम परिस्थितियों में हमारे सामने तीन उपाय हैं - (१) पत्रिका में विज्ञापनों की संख्या और विज्ञापन शुल्क दरों में थोड़ी वृद्धि कर दी जाए। (२) पत्रिका के आठ पेज कम कर दिये जाएं और (३) पत्रिका के मूल्य में वृद्धि कर दी जाए। *इन तीन में से कौन सा उपाय करना उचित होगा यह सलाह हम अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं से मांग रहे हैं।* कृपया एक पोस्टकार्ड पर अपनी सलाह तुरन्त लिख भेजें। जो उपाय सर्वाधिक मात्रा में बताया जाएगा उसे आगामी जनवरी ९२ अंक से प्रभावशाली कर दिया जाएगा। *आपके कृपा-पत्र की प्रतीक्षा दिनांक ३०.१०.९१ तक करेंगे और १-११-९१ से उपाय प्रभावशील कर देंगे।*

- प्रबन्ध सम्पादक

गुरु वाणी

परमात्मा की कृपा

बहुरंगी माया मैंने बहुत तरीक़ों से लुभाती हुई देखी है। काग़ज़ क़लम (लेकर कितनों ने) विद्वता भरे लेख लिखे हैं। (कितनों ने) चौधरी सुलतान खान बन कर देख लिया है। इनके साथ (किसी का) मन तृप्त नहीं हो सका ।।१।। हे सन्त जनो! मुझे वह आत्मिक आनन्द बताओ (जिससे मेरी माया की) तृष्णा मिट जाए। हे सन्त जनो! मेरे मन को सन्तोषी बना दो ।।१।। रहाउ।। हाथियों तथा वायुगतिगामी घोड़ों की सवारी (कितनों ने की है), इत्र और चन्दर (प्रयोग करके देख लिया है) सुन्दर स्त्री की सेज (भी भोगी) है, मैंने रंगभूमि में नटों के नाटक देखे हैं और उनके गाये हुए गीत सुने हैं। इनमें लग कर भी मन ने शान्ति प्राप्त नहीं की ।।२।। राज दरबार की सजावटों, तख्त, ग़लीचे, सब प्रकार के फल, सुन्दर फुलवारियां, शिकार खेलने की रुचि, राजाओं की क्रीड़ाएं (इन सब में भी) मन सुखी नहीं होता, यह सारा यत्न छल सिद्ध होता है। ।।३।। सन्तों ने कृपा करके सच बतलाया कि सत्संगति में परमात्मा की गुण स्तुति के गीत गाने चाहिए (इससे) सब सुखों का मूल आत्मिक आनन्द मिलता है। पर, हे नानक! गुण स्तुति की यह देन सौभाग्यवश मिलती है ।।४।। जिस मनुष्य के हृदय में परमात्मा का नाम-धन मौजूद है वही सुखी है। सत्संगति में मिल कर बैठना परमात्मा की कृपा से ही प्राप्त होता है।।१।। रहाउ दूजा ।।१२।।८१।।

- श्री गुरुग्रन्थ साहब - महला ५

जो लाख उपाय करके भी सन्तान-सुख से वंचित हैं। मैं और मेरी पत्नी आपके और डॉ. साधना बहन के प्रति आजीवन ऋणी रहेंगे। एक बात और कहना चाहता हूं। अन्य पत्रिकाओं में तो लेख सिर्फ़ पाठकों को आकर्षित करने व बिक्री बढ़ाने के उद्देश्य से प्रकाशित किये जाते हैं उनके सही-ग़लत होने के तथ्यों का पता लगाने की फुर्सत किसे रहती है परन्तु मैं यह देख कर बहुत प्रसन्न हूं कि निरोगधाम में तो विज्ञापन भी छांट कर छापे जाते हैं। आप भविष्य में भी विज्ञापनों पर कड़ी नज़र रखें।

- रविकुमार गुप्ता, कानपुर

- आपका भावभीना लम्बा पत्र और हर्ष-समाचार पढ़ करं हमें बहुत प्रसन्नता हुई। हमारी बधाई स्वीकार करें। आपके सौभाग्य से चिकित्सा सफल हुई इसका हमें हर्ष है। भाग्य भी तभी फलित होता है जब पर्याप्त और सही-सही पुरुषार्थ भी किया जाए। डॉ. साधना ने बड़ी साधना करके कुछ अच्छे नुस्खे बनाये हैं यह उनकी सफलता है, तपस्या है और पुरुषार्थ का परिणाम है फिर भी वे या हम तो निमित्त पात्र हैं बाक़ी तो जैसा जिसका भाग्य और पुरुषार्थ होता है वैसा ही उसे फल मिलता है। हम अच्छी नीअत, निष्ठा और शुभ-भावना से प्रयत्न करते हैं और फल भगवान पर छोड़ देते हैं। हमारी नीति अच्छा करने और अच्छे कामों और अच्छे लोगों को सहयोग और प्रोत्साहन देने की है और पूरी निष्ठा एवं संकल्प शक्ति के साथ हम यह साधना कर रहे हैं। निरोगधाम का प्रकाशन हमारे लिए मात्र व्यवसाय नहीं है बल्कि इससे भी ज़रा ऊपर, साधना है पूजा हैं और मानव-मात्र की सेवा है। विज्ञापनों का चुनाव भी हम इसी नीति के अनुसार पाठकों के हित को ध्यान में रख कर करते हैं और पूरी कोशिश करते हैं कि सही विज्ञापन ही प्रकाशित करें फिर भी हम किसी के दिल में तो नहीं बैठ सकते,किसी की फेक्ट्री की देखभाल और जांच तो करते नहीं रह सकते कि वह अच्छा माल बना रहा है या नहीं। इतना भरोसा तो करना ही पड़ता है। विज्ञापन छापना भी हमारी मजबूरी है क्योंकि विज्ञापनों की आय के बिना, इतने बढ़िया काग़ज़ पर १०८ पेज की, सामग्री से ठसा-ठस भरी, पत्रिका दस रु. में नहीं दे सकते। आप दूसरी पत्रिकाओं को देखें। अण्टशण्ट भरे हुए हैं, फालतू के फोटो और रेखा और मोटे-मोटे अक्षरों का उपयोग कर सामग्री दे रहे हैं, सस्ते अखबारी (Newsprint paper) पर ज्यादातर की ही पत्रिका दे रहे हैं और क़ीमत को निरोगधाम की नकल करके दस रुपये में हैं। यह सब बातें हमारे प्रिय पाठकों से नहीं है लिहाज़ा हमसे ज्यादा तो उन्हें प्रिय है। उनके प्यार व सहयोग ने ही को इस स्थिति तक पहुंचाया है। आप विज्ञापन की बात हो या पाठ्य-सामग्री इसी कोशिश में रहते हैं कि पाठक-पाठिकाओं का अधिक से अधिक सकें।

☐ मैं २१ वर्षीय I.T.I. का छात्र हूं। देर से इस पत्रिका को पाया है पर जब से हीरे- से भी ज्यादा क़ीमती इस अनमोल खजाने पाया है तब से सब वाहियात पुस्तकें पढ़ना है। मैं अपने सहपाठियों, मित्रों और रिश्तेदारों बताता हूं और इसका प्रचार करता हूं। नवयुव लिए तो पत्रिका अनमोल है उन्हें इससे नया नया प्रकाश और सन्मार्ग मिलेगा। मेरा कोटि नमन स्वीकार करें।

- वीरेन्द्रकुमार धीमान, बहेड़ा सादात,

- यह अच्छे भविष्य का सूचक है की नई पीढ़ी, छात्र-छात्राओं और बच्चों निरोगधाम लोकप्रिय हो रही है। हमारे बच्चे देश का भविष्य हैं कल के नागरिक हैं। वे और प्रसन्न रहें यही हमारी कोशिश है।

☐ मैंने निरोगधाम का विज्ञापन रेडियों प था। उन दिनों में, मैं मानसिक और शारीरिक बहुत पीड़ित था तो विज्ञापन सुन कर मेरे शहर के बुक स्टाल से एक प्रति इस विचार से खरीद ला कि शायद यह पत्रिका ही कोई अच्छा रास्ता दि वह प्रति अक्टूबर ९० का 'योग भगाये रोग था। मैंने उस अंक को बड़ी श्रद्धा और गम्भी पढ़ा और अमल करने की भरपूर कोशिश की तो काया-पलट ही हो गई। यह पत्रिका मेरे लिए सिद्ध हुई है। तब से हर अंक का बेसब्री से करता हूं। इसमें दी गई वैद्यराज पं. नरोत्तम

MALTI
VANASPATI
मालती
MALTI
स्वादिष्ट एवं पौष्टिक भोजन व पकवानों के लिये

बरसों से हमने यही है जाना मालती बनाये बढ़िया खाना

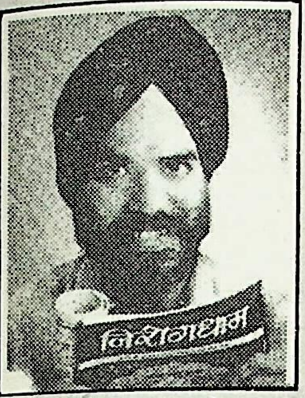
मालती वनस्पति

१ किलो, १/२ किलो व २०० ग्राम के पाउच में उपलब्ध

मालवा वनस्पति का श्रेष्ठ उत्पादन

शुद्ध व पौष्टिक वनस्पति - मालती वनस्पति

निरोगधाम-परिवार के
सम्मानित सहयोगी सदस्य
सरदार प्रभुदयालसिंह लोनियल



निरोगधाम के स्नेहियों, शुभचिन्तकों एवं सहयोगियों को यह समाचार पाकर हर्ष होगा कि आस्ट्रिया में निरोगधाम पत्रिका को सम्मानित किया गया है और एक सुन्दर, कलात्मक तथा भाव भीना 'मान-पत्र' हमें भेजा गया है। इस आयोजन का श्रेय निरोगधाम के निस्वार्थ सहयोगी, पूरी लगन और निष्ठा के साथ पश्चिमी देशों में इसका प्रसार-प्रचार करने वाले, निरोगधाम परिवार के सम्मानित सहयोगी-सदस्य सरदार प्रभुदयालसिंहजी लोनियल को है जो विदेश में बसे भारतीय परिवारों में इस पत्रिका का धुआंधार प्रचार कर रहे हैं। मान-पत्र की फोटो कापी प्रस्तुत है-

मानपत्र की भाषा का हिन्दी एवं अंग्रेज़ी भाषा में अनुवाद

प्रति, इस युग के 'स्वप्न-पुरुष'
डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

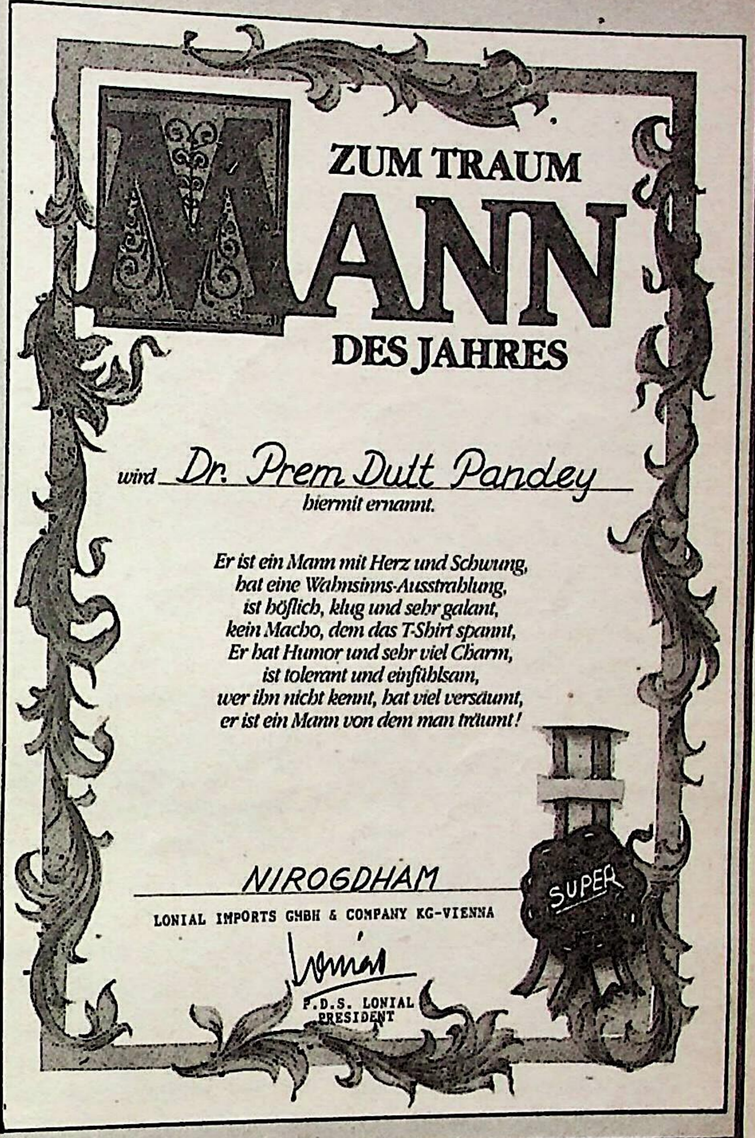
वह स्वर्णिम हृदय रखने वाला एक ऐसा मानव है जो मानव जाति की सेवा के प्रति कर्तव्यनिष्ठ है, जीवन के प्रति सदैव आशावादी है, प्रबुद्ध है और निरोगधाम के माध्यम से समस्त मानव-समुदाय की सेवा कर रहा है।

To the dream 'Man' of the years

Dr. Prem Dutt Pandey

He is a man with golden heart. He has a sense of duty as a service to mankind. He is hopeful in life, intelligent. He is serving through Nirogdham.

विदेश में निरोगधाम सम्मानित



ZUM TRAUM
MANN
DES JAHRES

wird Dr. Prem Dutt Pandey
hiermit ernannt.

Er ist ein Mann mit Herz und Schwung,
hat eine Wahnsinns-Ausstrahlung,
ist höflich, klug und sehr galant,
kein Macho, dem das T-Shirt spannt,
Er hat Humor und sehr viel Charm,
ist tolerant und einfühlsam,
wer ihn nicht kennt, hat viel versäumt,
er ist ein Mann von dem man träumt!

NIROGDHAM
LONIAL IMPORTS GMBH & COMPANY KG-VIENNA

Lonial
P.D.S. LONIAL
PRESIDENT

SUPER

कथा तो बहुत ही अद्भुत और बड़े रोचक ढंग से शिक्षाप्रद बातें कहने वाली होती है। इतना अच्छा कथा साहित्य कहीं भी पढ़ने को नहीं मिलता। मैं सबसे पहले इस कथा को ही पढ़ता हूं। अब तो यह पत्रिका मेरे लिए धर्मग्रन्थ हो गई है। मैंने कितने ही लोगों को इसे पढ़वाया है और जो पढ़ता है वही इसका ग्राहक हो जाता है। मेरा आप (डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेयजी) से विनम्र अनुरोध है कि अगले अंक में आप अपना एक रंगीन फोटो छापने की कृपा करें ताकि हम सब पाठक गण आपके पवित्र एवं कल्याणकारी रूप का दर्शन कर सकें। आपका एक शिष्य-

- पारसनाथ प्रजापति, कुसम्ही (गोरखपुर)

- आपको पत्रिका से लाभ हुआ यह हमारे लिए परम हर्ष और सन्तोष की बात है। फोटो प्रकाशित करने या डाक से भेजने के लिए आग्रह से भरे अनेक पत्र हमें मिलते रहे हैं पर अपनी ही पत्रिका में अपना फोटो छापना अच्छा नहीं लगता, सिर्फ आत्म प्रशंसा या आत्म प्रचार करने वाला काम लगता है जिससे हम कोसों दूर रहते हैं। पूरे १२ वर्ष में किसी बड़े व्यक्ति के साथ हमारा फोटो खिंचा होने की वजह से ३-४ बार ज़रूर प्रकाशित हुआ है पर अकेला अपना फोटो आज तक प्रकाशित नहीं किया है। हमारी राय में चित्र से ज्यादा चरित्र महत्वपूर्ण होता है। सूरत से ज्यादा सीरत महत्वपूर्ण होती है। हम आपकी भावना और श्रद्धा का सम्मान करते हैं पर इस तरह के अनुरोध का पालन करना उचित नहीं समझते इसलिए ऐसे सभी स्नेहियों से विनम्रतापूर्वक क्षमा चाहते हैं।

□ मैं गत शीत ऋतु अंक ९० से इस पत्रिका से परिचित हुआ हूं। वर्षा ऋतु अंक बहुत अच्छा लगा। इसकी प्रशंसा के लिए मेरे पास शब्द नहीं है फिर भी इतना अवश्य कहूंगा कि ईश्वर आपको और निरोगधाम को अनेकानेक वर्षों की लम्बी आयु दे।

- विजयबहादुरसिंह गोयल, जाईहेड़ा

-शुभाशीर्वाद के लिए हार्दिक धन्यवाद।

□ वर्षा ऋतु अंक बहुत ही उपयोगी और रोचक लगा। मेरी ग्राहक संख्या ५१३१६ है फिर भी ट्रेन में यह अंक एक हाकर के हाथ में देख कर रहा न गया और खरीद लिया था और सफर में ही कई लेख पढ़ लिये थे। आशा है आप आगे भी ऐसे ही अच्छे अंक प्रस्तुत करते रहेंगे। बहुत-बहुत बधाई।

-दिनेश कुमार साहनी, दिहबुचौली (वैशाली)

- हम पूरी कोशिश करेंगे कि आपको अंकों की पाठ्य सामग्री से कभी निराशा न हो, निश्चिन्त रहें।

‘अनादि-अनन्त’ उपन्यास के विषय में

‘अनादि अनन्त’ उपन्यास के विषय में बहुत पत्र मिले हैं मिल रहे हैं। गिद्ड़बाहा (फरीद कोट) पंजाब से श्री सुरजीत कुमार लिखते हैं - ‘यह पुस्तक इतनी अच्छी लगी कि इसकी जितनी तारीफ़ की जाए सो कम होगी। यह पुस्तक आज की ज़िन्दगी के हर पहलू पर चर्चा करती है, भाषा सरल है, घटना क्रम रोचक और शिक्षाप्रद है। यह देश के हर नागरिक के पढ़ने लायक़ है बहुत उपयोगी है’ मुजफ़र नगर से श्री दीपक गालब लिखते हैं- ‘अनादि अनन्त’ का दूसरा भाग कब तक प्रकाशित करेंगे? यह प्रथम भाग इतना अच्छा लगा कि दो बार पढ़ चुका हूं।’’

ऐसे अनेक पत्रों के उत्तर में, मैं सभी पाठकों को हार्दिक धन्यवाद देता हूं। ‘अनादि अनन्त’ का विषय निरोगधाम पत्रिका के विषय से अलग है और ज्यादा व्यापक है। इस धारावाहिक के माध्यम से हम दुनिया भर के पहलुओं पर चर्चा कर सकेंगे। मूलतः यह धारावाहिक मेरे छोटे भाई ईश्वर दत्त लिख रहे हैं मैं तो थोड़ी सलाह, और थोड़ा मार्गदर्शन दे देता हूं। इस प्रथम भाग के संवाद लिख कर अपना सहयोग दिया है। मुझे आशा है कि इस कथा साहित्य को अधिक से अधिक पाठक पढ़ेंगे और लाभ उठाएंगे। विश्व के कथा साहित्य में ‘अनादि अनन्त’ बिल्कुल अनूठा, मौलिक और अपने ढंग का एक मात्र कथा साहित्य होगा जिसमें किसी की नकल नहीं होगी। हमें किसी की नकल करना कभी अच्छा नहीं लगा। निरोगधाम इसका ज्वलन्त प्रमाण है जिसमें सब कुछ अपने ढंग का है, अनूठा है किसी से नकल किया हुआ या चुराया नहीं है बल्कि दूसरों ने इसकी नकल की है, इसमें प्रकाशित सामग्री को, थोड़ी हेरा-फेरी करके प्रकाशित किया है अभी भी कर रहे हैं। हम इसकी परवाह नहीं करते क्योंकि हमें अपने लक्ष्य की तरफ़ बढ़ने और कार्यों में व्यस्त रहने से ऐसी टुच्ची बातों पर ध्यान देने में कोई रुचि नहीं है। तो आप बिल्कुल नये विषय और नये ढंग का साहित्य ‘अनादि-अनन्त’ ज़रूर पढ़ें।

☐ मैं ईश्वर को लाख-लाख धन्यवाद देता हूं कि आप जैसी महान आत्मा ने सफलतापूर्वक देश के युवा-वर्ग के मानसिक, शारीरिक व आत्मिक स्वास्थ्य की रक्षा का बीड़ा उठाया है और इस कार्य में अपार सफलता प्राप्त भी की है। आपकी लिखी पुस्तक- ‘स्वास्थ्यरक्षक’- इस सदी की अमूल्य निधि है। इस पुस्तक का हर पन्ना मोतियों से भी महंगा है, ज्यादा क़ीमती है। मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूं कि वह आपको चिरायु करे ताकि आप देशवासियों को, और विशेष कर युवा वर्ग को, अन्धेरे से उजाले की तरफ़ लाते रहें और इसी तरह निष्काम भाव से सेवा करते रहें। धन्यवाद।

- जे.आर. विशनाई C/o. 56 APO.

- आपकी शुभकामनाएं हमारे लिए किसी भी क़ीमती वस्तु से ज्यादा क़ीमती हैं। हार्दिक धन्यवाद।

☐ मैं सम्मानित पत्रिका निरोगधाम का आजीवन सदस्य हूं। यह पत्रिका मुझे मेरे एक रिश्तेदार के घर पर मिली थी। मैंने इसे पढ़ा और तब से मेरे मन में आपके प्रति अगाध श्रद्धा है। आप इस पत्रिका के माध्यम से सभी का तन और मन, स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रखने का मार्गदर्शन कर रहे हैं। आप हम सब लोगों को एवं वर्तमान युवा पीढ़ी को जैसा उत्तम मार्गदर्शन दे रहे हैं वह अनुकरणीय एवं प्रशंसनीय है। हम लोग ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि आप दीर्घायु हों और इसी प्रकार सभी को मार्गदर्शन देते रहें।

- राकेशकुमार श्रीवास्तव, इलाहाबाद

- हमें याद है आप गत जून ९० में आजीवन सदस्य बने थे और आपकी ग्राहक संख्या ४१२८८ है। है न? आपकी शुभ कामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद।

नकल से सावधान

हमें अनेक पाठकों के पत्र मिले हैं कि एक स्वास्थ्य पत्रिका बिल्कुल निरोगधाम की नकल के रूप में बाज़ार में आ रही है जिसके कवर का डिज़ाइन और रूप रंग बिल्कुल निरोगधाम के कवर जैसा होने से हम धोखे में निरोगधाम समझ कर खरीद लाये और बाद में पढ़ने पर असलियत का पता चला तो आत्मा बहुत दुःखी हुई और ऐसा छल करने वालों के प्रति घृणा हो गई। निरोगधाम के कवर की नकल करके पाठकों को धोखा देना अत्यन्त नीच और कपटपूर्ण काम है। कुछ पाठकों ने जानना चाहा है कि क्या यह पत्रिका शाखा-कार्यालय खोलकर हमने ही शुरू की है क्योंकि इस का कवर निरोगधाम जैसा ही है।

ऐसे सभी पत्रों के उत्तर में निवेदन है कि न तो हमने किसी नगर में अपना आफिस खोला है न दूसरे नाम से कोई नई पत्रिका ही शुरू की है। पाठकगण स्वविवेक से काम लें, नकल और धोखेबाज़ी से सावधान रहें। वे भले ही दूसरी स्वास्थ्य-पत्रिकाएं भी पढ़ें, यदि वे पढ़ने योग्य और अच्छी प्रामाणिक एवं उपयोगी जानकारी देने वाली हों, सिर्फ़ इधर-उधर से कुछ तो भी सामग्री बटोर कर कलेवर पूरा करने वाली न हों क्योंकि सद्ज्ञान और उपयोगी बातें जहां से भी मिलें वहीं से प्राप्त कर लेना अच्छा होता है पर आप निरोगधाम खरीदना चाहें और इसके रूप रंग और डिज़ाइन के धोखे में इससे मिलते-जुलते रूप-रंग में प्रस्तुत की गई नकली पत्रिका खरीद लें, यह ग़लत है।

ऐसी बात नहीं है कि सभी स्वास्थ्य पत्रिकाएं निरोगधाम की ही नकल कर रही हैं पर जो ऐसा कर रही हैं या करेंगी, उनकी यह बेहूदी हरकत निरोगधाम के सुविज्ञ पाठकों से छुपी नहीं रहेगी क्योंकि निरोगधाम की अपनी निजी शैली है, नीति है, गरिमा है, है और पाठ्य-सामग्री प्रस्तुत करने का स्वविकसित निराला अन्दाज़ है जो मौलिक है की नकल नहीं है। गत १२ वर्षों से इसे पढ़ने पाठक-पाठिकाओं को यह तथ्य भलीभांति विदि उन्हें मूर्ख बना कर धोखा देना सरल काम नहीं अपने पाठकों पर भरोसा है। उनकी सूझबूझ बौद्धिक क्षमता पर भरोसा है तथा इससे भी निरोगधाम के प्रति उनके स्नेह, ममत्व सहयोगी-भाव पर भरोसा है इसलिए हम ऐसी बेहूदा और घटिया हरकत का नोटिस लेना नहीं समझते इसलिए हूबहू निरोगधाम के रूप-रं डिज़ाइन वाले आवरण (कवर) तथा पाठ्य- को प्रस्तुत करने की हमारी शैली की नकल नकली पत्रिका प्रस्तुत करने वाले कपटी लोगों के कोई टिप्पणी करना ज़रूरी नहीं समझते। जो हो उसे तो जगाया जा सकता है पर जो जाग जानबूझ कर सोने का नाटक करता हुआ पड़ा है क्या जगाना? हमें तो ऐसे लोगों की अक्ल पर ही आ सकता है कि वे अपने निजी व्यक्तित्व, असिमता और महत्ता का निर्माण करके इनका तथा स्थापना करके समाज को कोई नया

(शेषांश पृष्ठ १०६

सम्पादकीय

अपनी

अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं के नर-नारी विशेषांक प्रस्तुत करते हुए हमें रहा है। हमने भरपूर कोशिश की है कि इस में अच्छी से अच्छी, लाभप्रद, प्रामाणिक, नई सामग्री प्रस्तुत की जाए। हमारी नीति बस चलते हम ऐसी ही सामग्री प्रस्तुत निरापद, लाभप्रद और अनुभूत हो। हम पूरी नेकनीअत तथा श्रम पूर्वक इस नीति का करते हैं यह तथ्य हमारे पाठक-पाठिकाओं हुआ नहीं है। कृपया इस अंक का अध्ययन- इससे लाभ उठाएं और पत्र भेज कर इस विषय में अपनी राय हमें सूचित करने का

महंगाई, खर्चों तथा काग़ज़ की क़ीमत वृद्धि होने से पत्रिका के लागत मूल्य में भी है जिससे हमें आर्थिक बोझ उठाना पड़ रहा विषय में हमने पाठक-पाठिकाओं से सलाह लिए इस अंक के पेज १०१ पर एक बाक्स में निवेदन प्रकाशित किया है। कृपया इस विषय में राय शीघ्र भेज कर हमारा मार्ग दर्शन करें।

पत्रिका के प्रसार-प्रचार में निरन्तर रूप से निस्वार्थ सहयोग देने वालों में वियना (आस्ट्रिया) सरदार प्रभुदयालसिंहजी लोनियल, मुंबई के श्री बिन्नानीजी, नेपाल के श्री मदनलालजी शर्मा, के श्री काशीनाथजी राजौरिया एवं उज्जैन के अशोककुमारजी जैन के नाम उल्लेखनीय हैं। सहयोगियों को हार्दिक धन्यवाद देते हैं। सबको शुभकामनाएं-

दिनांक २४.८.९१ प्रेमदत्त

द्रुतगति से बढ़ते हुए आजीवन-सदस्य परिवार में

आपका हार्दिक स्वागत है

नये आजीवन सदस्य

मुम्बई – श्री राजकृष्णजी गुप्ता, 'पूर्बनी', चेम्बूर। Dr. Shwetank Jain, 'Jolly Bhawan', New Marine Lines. Mr. Daulat Singh Bhatia, Kasturba Cross Road, Borivli (E). Mrs. Smita Taparia, 'Sujata', Mallabar Hills. श्रीमती सुषमा चोपड़ा, 'पेनोरमा', चेम्बूर। Mr. Susheel M. Patni, High Way House, Santacruz. Mr. Prakash Nathani, High Way House, Santacruz. डॉ. पी.पी. शर्मा, 'नगेट बिल्डिंग', न्यू प्रभादेवी रोड। श्री पुरुषोत्तमजी तापड़िया, केवल क्रास लेन, दादीशेठ अग्यारी लेन। श्री आर.सी. जैन, न्यू हार्मोस अपार्टमेण्ट, अगस्त क्रान्ति मार्ग। Mr. Sharad Chaturvedi, Azad Nagar Andheri (W.). श्री निमर्लजी गग्गर, महाकाली केव्ज़ रोड, अन्धेरी (पू.)। Mrs. Alpa R. Sharma, Mahul Road, Chembur. श्री कपिलकुमारजी सरोज, बेल बाज़ार, कुर्ला। Dr. Devyani Ashok Chawan, Monalisa Apartments, Bandra (W.). Mr. Surya Kant Sharma, Vijay Mahal, Marine Drive. श्री हरिनारायणजी जाजू, 'धूतपापेश्वर बिल्डिंग', जगन्नाथ शंकर सेठ मार्ग। Dr. Monica C. Buch, Shanti Sadan, Lamington Road. Mr. Prabodh R. Mistri, Sawan Apartments, Borivli (E.). Mr. Shri Dhar L. Mirani, Laxmi-Bhuwan, Ghat Koper (E.). M/s Rajeev Enterprises Princess Street.

दिल्ली नई दिल्ली – श्री जे.पी. सूरी, राजौरी गार्डन। Mr. A.J. Khan, Gaffar Manzil Extention. श्री अरुणकुमारजी वर्मा, वेस्ट रोहतास नगर। श्रीमती उमा राठी, साधना एन्क्लेव। श्रीमती उषा लखोटिया, 'अमृत कल्प', सैनिक फार्म्स। श्री ऋषिकुमारजी गुप्ता, बाड़ा हिन्दू रोड। Mr. Shaleen Jain Baabu, Asiad Village. श्रीमती सुनीता गुप्ता W/o श्री देवेन्द्रकुमारजी गुप्ता, नया बाज़ार। श्रीमती सुदेश गोयल C/o श्री रामगोपाल लक्ष्मीनारायण, नया बाज़ार। Mr. Sushil Pugalia, Indrapuri. M/s Anupam Products Ltd. Nazafgarh Road. श्री आई.एस. जैन, 'अभिवादन', स्वास्थ्य विहार। श्रीमती वन्दना डागा, 'वसुन्धरा', ग्रेटर कैलाश। श्रीमती संगीता चोपड़ा, जनकपुरी।

द्वितीय संस्करण के प्रति

अपनी बात

अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं की सेवा में यह द्वितीय संस्करण इतनी जल्दी प्रस्तुत करते हुए हमें अत्यन्त हर्ष हो रहा है। इस अंक की प्रतियां समाप्त होने में पूरे एक माह का भी समय नहीं लगा और अभी भी देश के कोने-कोने से आर्डर प्राप्त हो रहे हैं इसलिए इस अंक का दूसरा संस्करण तुरन्त प्रस्तुत किया जा रहा है। हमारे स्नेही एवं गुण ग्राहक पाठक-पाठिकाओं का इस पत्रिका के प्रति स्नेह और अपनत्व भाव रखना ही इसे इतना लोकप्रिय बनाने में प्रबल कारण है। इसके लिए हम सभी पाठक-पाठिकाओं के प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

दिनांक २-१०-९१ -सम्पादक

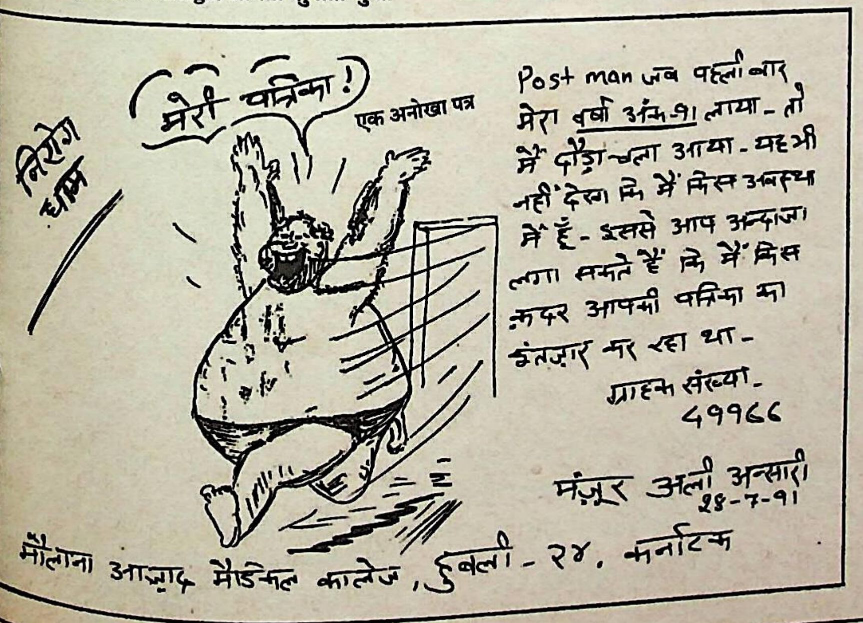
कलकत्ता – Mrs. Saroj Bhutoria, Karaya Road. Mr. V.K. Bagri, Penn Court, Alipore. M/s Allahabad Merchendise Co. Pvt. Ltd. Jessore Road. Mr. Pradeep Kumar Jain, Sterling Apartment, Allerby Road. Mrs. Sarla Mohta C/o Mr. Brij Mohan Mohta, Kalakar Road. Mrs. Pushpa Somani, Vandna Apartments, Alipore Road. Mr. Om Prakash Bubna, Salt Lake City. Mr. Sajjan Kumar Dabriwala , Rowland Road. Mr. J.N. Pandey, Ballyganj. Mr. Om Prakash Chharia, 'Shri Niket', Ashoka Road. Mr. R.K. Tulshan, New Alipore. Mr. Susheel Saboo, Strand Road. Mr. Basant Phumra, Chitranjan Avenue. Mr. Dharam Pal Arora, Canning Street. Sushri Shobha Mohata, 'Surya Kamal', New Alipore.

पंजाब ■ हि.प्र. ■ हरयाणा- श्री सुलक्षणकुमारजी जिन्दल, मेन बाज़ार, शाहकोट (जालन्धर)। श्री सुरेशकुमारजी जैन, टेक्सटाइल कालोनी, लुधियाना। ■ डॉ. बृजबाला शर्मा C/o डॉ. सुरेन्द्रमोहनजी शर्मा, चम्बा। Mr. Ashok Kumar, MOHTLI (Kangra). श्री नरेन्द्रसिंहजी मलिक, ग्राम-आहुलाना (रोहतक)। श्रीमती नयनतारा देवी थिरानी, अशोक एन्क्लेव, फ़रीदाबाद। श्री आर.के. पाण्डेय एडवोकेट, पाण्डेय-सदन, डी.एल.एफ. कालोनी, रोहतक। श्री दीपकजी आर्य, सरोजिनी नगर, यमुनानगर।

उ.प्र. ■ बिहार – Mr. Rajiv Kishore Bhartiya, Birhana Road KANPUR. श्रीमती रेनु सोमानी, जनरल गंज, कानपुर। श्री प्रेमचन्द्रप्रकाशजी शर्मा, डिलाइट सिनेमा, कानपुर। श्रीमती मिथिलेश गौतम, खोटिला (फतहपुर)। श्री प्राचार्यजी, सनातन धर्म कालेज, मुजफ्फरनगर। श्री जी.बी. के. जैन, विजय भवन, मुजफ्फरनगर। डॉ. अश्विनीकुमारजी, खतौली (मुजफ्फरनगर)। श्रीमती कान्ता गोयल, मोगा बिल्डिंग, मुजफ्फरनगर। जनाब मोहम्मद इसराइल, ग्राम-हुसेपुर (सनूप) कोयलसा (आज़मगढ़)। श्री राजेन्द्रसिंहजी सामन्त, कनाली छीना (पिथौरागढ़)। श्री विशालजी बंसल, फ्री गंज, आगरा। श्री सत्येन्द्रसिंहजी, कमला नगर एक्सटेंशन, आगरा। श्री रामसरनजी श्रीवास्तव, सलेमपुर (बदायुं)। श्री सन्तोषकुमारजी शुक्ल, ककरौआ जप्ती (शाहजहांपुर)। Mrs. Santosh Devi Bagrodia, Brindavan (Mathura). श्री भगवानदास हरसिंह सराफ़ मण्डी रामदास, मथुरा। श्री मन्दरप्रसादजी जैन, 'दीपनिलय', बड़ौत (मेरठ)। श्रीमती पूनम जायसवाल, पुराना कटरा, इलाहाबाद। श्री राजेशकुमारजी अग्रवाल, मालवीय नगर, इलाहाबाद। अध्यापक श्री पूर्णसिंहजी रावत, संगलिया पल्ला (गढ़वाल)। श्री परागजी अग्रवाल, शान्ति सदन, काशीपुर (नैनीताल)। श्री अनूपकुमारजी मेहरोत्रा, दुर्गा मार्केट, हलद्वानी (नैनीताल)। श्री सुदीपकुमारजी अग्रवाल, भवानी सदन, हलद्वानी (नैनीताल)। श्री राकेशकुमारजी बरनवाल, घोसिया (वाराणसी)। श्री दुष्यन्तकुमारसिंहजी, इन्दिरा नगर, लखनऊ। Mr. Suresh Chandra Pandey, Vill-PAN (Almora). ■ Mr. Man Mohan Rathi, Katras More JHARIA (Dhanbad.) श्री बृजेशकुमारजी, आरा (भोजपुर)। श्री नवलकिशोरजी अग्रवाल, पीर मोहिनी, पटना। Mr. Radheshyam Sant, R.B. Medical Hostel, MIHIJIM (Dumka). श्री ध्रुवप्रसादजी गुप्ता, पुरानी बाज़ार, रामनगर (प. चम्पारण)।

प. बंगाल ■ आसाम ■ मेघालय- Mr. G.P. Jaiswal, N.B. Road, KANCHRAPARA (24 Parganas). Mr. A. Ahmed, D.S.G. Road, KALIMPONG. Mr. Bhagwan Dass, South Dhadka, ASANSOL. ■ Mr. Mahabir Prasad Agrawalla. G.N.B. Road, TINSUKIA (Assam). ■ Mr. O.P. Yadav, Military Farm Depot, SHILLONG (Meghalaya).

राजस्थान – श्री देवीसिंहजी भाटी, राज्यमन्त्री राजस्थान, बरसलपुर हाउस, बीकानेर। श्री कैलाशजी



Post man जब पहली बार मेरा वर्ष अंक-9 लाया - तो मैं दौड़ा चला आया - यह भी नहीं देखा कि मैं किस अवस्था में हूँ - इससे आप अन्दाज़ा लगा सकते हैं कि मैं किस क़दर आपकी पत्रिका का इंतज़ार कर रहा था -

ग्राहक संख्या - 49966

मंज़ूर अली अन्सारी
28-7-91

मौलाना आज़ाद मैडिकल कालेज, हुबली - २४, कर्नाटक

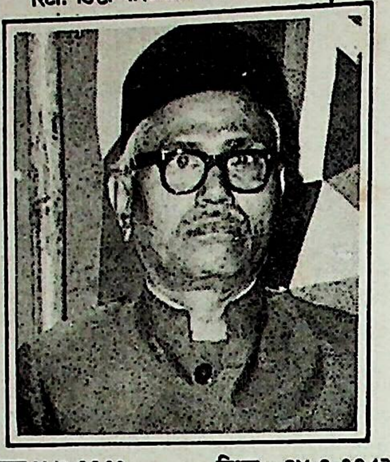
केसवानी, चांद बावड़ी, अजमेर। श्री मन्त्रीजी, श्री डीडवाना हिन्दी पुस्तकालय, डीडवाना। श्री चन्दलाई साइकिल सेन्टर, बड़ा कुआं, टोंक। श्री पूरनसिंहजी फौजदार, माढ़ोनी (भरतपुर)। श्री अंकितजी, अग्रवाल, नवजीवन भवन, उदयपुर। श्री ओमप्रकाशजी गुप्ता, हिरण मगरी, उदयपुर। Mrs. Vimla Somani, Hatroi Fort, JAIPUR. श्री सीतारामजी कानूनगो, बापूनगर, जयपुर। Mr. Nirmal Burad 'Arihant', Janakpuri, JAIPUR. श्री मोहनलालजी पेड़ीवाल, न्यू मण्डी यार्ड, श्रीगंगानगर। श्री गणेशनारायणजी मालपानी, कोतवाली रोड, सीकर। श्री घनश्यामजी जालान, कमला नेहरू नगर, जोधपुर। श्री रतनलाल विनोदीलाल, धान मण्डी, प्रतापगढ़ (चित्तौड़गढ़)।

गुजरात - श्री आनन्दजी गाड़िया, शास्त्री नगर, सूरत। श्रीमती उर्मिल अग्रवाल, अपोलो अपार्टमेण्ट, एलिस ब्रिज, अहमदाबाद। Mr. P.D. Rathi, Dhun House,, Bhadra, Ahmedabad.

महाराष्ट्र - श्री श्रीकान्त प्रहलाद माटे, 'द्वारका भवन', फव्वारा चौक, नागपुर। Mr. Anil Manohar Palsatkar, Tapovan Complex, Somalwada, NAGPUR. श्री नन्दकिशोरजी बालाखे, वार्ड नं. ८, सावनेर (नागपुर)। श्री हर्षल जगदीश राठौर, चौक बाज़ार, नान्देड़। डॉ. एस.एस. माखेजा, सिन्धी कालोनी, जलगांव। श्री कान्तिलालजी जैन, रमेश सदन, जलगांव। श्रीमती कमलनयन अशोककुमारजी ओझा, ब्रह्मपुरी, बीड़। श्री रविश द्वारकादासजी मारू, प्रीतम हाउ. सोसा. मालेगांव। श्री उमेश जी. अग्रवाल, राजकमल चौक, अमरावती। श्री दीपकजी राठी, गिरधरवाड़ी, नासिक। श्रीमती अम्बर निशिकान्तजी पटेल, आज़ाद चौक, येवला (नासिक) श्री नन्दनाथ श्रीरामजी देशपांडे, लोकमान्य नगर, नासिक। श्री नरेश मधुकर रावजी थुटे, बोथली, (चन्द्रपुर) Mr. Rajendra N. Khona, Saidham, DOMBIVLI (W.) (Thana) Mr. J.P. Lilha, Manpada Road, DOMBIVLI (E). श्रीमती स्नेहलता चुन्नुसिंह इंघाने, श्री कृष्ण अपार्टमेण्ट, शहाड़ (थाना)। Chairman, Sanjeevani Hospital, VIRAR (W.). श्री गोरधनदासजी बाहेती, सोलापुर। Mr. Ramesh Chandra M. Zamwer, Bhande Gali KOLHAPUR. श्रीमती गंगा देवी मोहता, मोहतानगर, अकोला। श्री हरिकिशनजी आर. मोहता, नवरंग सोसाइटी, अकोला। Mr. Mahesh Rameshwarlal Kabra, KUNGHADA (Gadchiroli)

दक्षिण भारत - Mrs. Jeny Gupta, Lancer Road HYDERABAD. Mr. Suresh Kumar, Pather Gali, HYDERABAD. Mr. Vijay Raj M. Gandhi, Puli Patiwari St. VIJAYWARA. Mrs. Sita Devi Bohra K.V.R. Swami Rd. RAJAMUNDRI. Mr. S.B. Kakani, 12th Main HAL BANGALORE. Mrs. Achla Saraogi, 'Bhawani-Mansion', BANGALORE. Mr. Suman Agrawal, 'Abhishek', BANGALORE. Mr. K.K. Malu, Khas Bag, BELGAUM. Mr. Kiran Kumar Kothari, Ansari Road MANGLORE. M/s. Amrit Trading Co. Nehru Ganj GULBARGA. Mrs. Manju Sharda, Alwar Pet, MADRAS. Mr. Kunal Karnani, Baker Street, MADRAS.

पूजनीय पिताजी
बाबू देवदत्तजी पाण्डेय
रिटा. डिप्टी पोस्टमास्टर जी.पी.ओ. इन्दौर



जन्म ४-७-१९११ निधन - २४-९-१९८३

आठवीं पुण्यतिथि दि. २४.९.९१ पर
हम उन्हें सादर स्मरण करते हुए उनके बताये हुए आदर्शों एवं नियमों का पालन करने के अपने संकल्प को दोहराते हैं।

-प्रेमदत्त पाण्डेय
एवं समस्त परिवार

म.प्र. - श्री विमलजी खन्ना, प्रभुनगर, ईदगाह हिल्स, भोपाल। श्री बादलजी पारीख, सेक्टर-डी, पिपलानी, भोपाल। श्रीमती सुधा वी. पाटनी, एम.एल.ए. क्वार्टर्स, भोपाल। कैप्टेन श्री प्रेमनाथजी भण्डारी, अशोक नगर, इन्दौर। श्री एल.एन. सोनी, कमला-कुंज, उज्जैन। श्री रमेशचन्द्रजी नन्दरामजी पाटीदार, धौसवास (रतलाम)। श्री आनन्दपालसिंहजी राठौर, सेमलिया (रतलाम) श्री जे.के. सावला, नर्मदानगर (खण्डवा)। श्री संजय तुकारामजी पाटिल, चांदनी (खण्डवा)। श्री रमेशचन्द्रजी श्रीवास्तव, खिलचीपुर (राजगढ़ ब्यावरा)। Mr. Kripal Singh Kushwaha, 'Adhyatma-Niketan', Gwalior. श्री पुस्तकालयाध्यक्ष, रब्बानी विद्यालय, ग्वालियर। श्री रमेशचन्द्रजी गोयल, ए.बी. रोड, बदरवास (शिवपुरी)। श्री आर.एस. पुरोहित, मुडियन का कुआ, दतिया। श्री पी.के. कॉर, कोरिया कॉलरी (सरगुजा)। वाचनालय, युवक जाग्रति मंच, चंदिया (शहडोल)। श्रीमती चन्दा केडिया, एम.पी. हाउ. बोर्ड कालोनी, बाल्को नगर, कोरबा। श्री प्रदीपजी लुनावत, भानपुरी, बीरगांव (रायपुर)। श्री हेमन्त कुमारजी तिवारी, महेश नगर, राजनांदगांव।

विदेश - Mr. Devang Maganlal Vora C/o Mrs. Veena D. Vora, Linden Lane MILPITAS. CA USA.

(कुल योग - 4126 सदस्य)

आगामी वसन्त ऋतु अंक
दि. १५-१-१९९२ को प्रकाशित होगा।

(आपने पूछा है- पृष्ठ १०० का शेषांश)

अनेक पत्र-प्रेषकों को उत्तर देने के लिए हमें विवशता और स्थिति सूचित करने के लिए इतना करना पड़ा है। तो भिलाई वाली बहन! यदि बनना सच्चे मन से चाहती हो तो आत्मविश्वास और लापरवाही की आदत छोड़ने का पक्का करके छोड़ दो वरना आत्मविश्वास की कमी के सही निदान ही नहीं कर सकोगी, इलाज की बाद की है और लापरवाही के कारण रोगियों जोखिम में डाल दोगी। कोई एक रास्ता चुन ले उसी पर चल पड़ो! चाहो तो सब कर सकती न चाहो तो- मन हरामी तां हुज्जतां ढेर- वाली बात

☐ अश्वगन्ध तथा विधायरा चूर्ण अवधि तक सेवन योग्य रहता है?

- विवेक त्यागी, मुज

कोई भी चूर्ण वर्षाकाल पार करने पर हो जाता है और एक वर्ष बाद क्षीण-बल हो अतः उतना गुणकारी नहीं रहता जितना ताज़ा रहता

(पत्र गोष्ठी- पृष्ठ १०४ का शेषांश)

देने का कार्य न करते हुए, सिर्फ़ नकल करके धोखा देकर अपना उल्लू सीधा करने की अपना समय, श्रम, धन और मान-सम्मान कर रहे हैं, अपने नाम पर कलंक क्यों लगा उनकी अक्ल में यह बात क्यों नहीं आती कि खुद में कुछ योग्यता और क्षमता नहीं होगी तरह दूसरे के तवे पर अपनी रोटियां कब तक जा सकेंगी? शेर की खाल ओढ़ने से कोई सकता है क्या? और इस तरह निरोगधाम के और कलेवर की नकल करके, कुछ भोले-भाले को धोखे में रख कर, थोड़ी प्रतियां भले ही जाएं पर निरोगधाम के लाखों पाठकों की नज़रों के सामने इस नक़्क़ाली की दाल कैसे गल खैर, उनका भला बुरा सोचना उनका काम है। अपने प्रिय पाठकों की शंका का समाधान सो इतना स्पष्टीकरण प्रस्तुत कर दिया है। सुविज्ञ को इतना इशारा काफ़ी है यथा- 'अक्लमन्दां काफ़ी अस्त'।

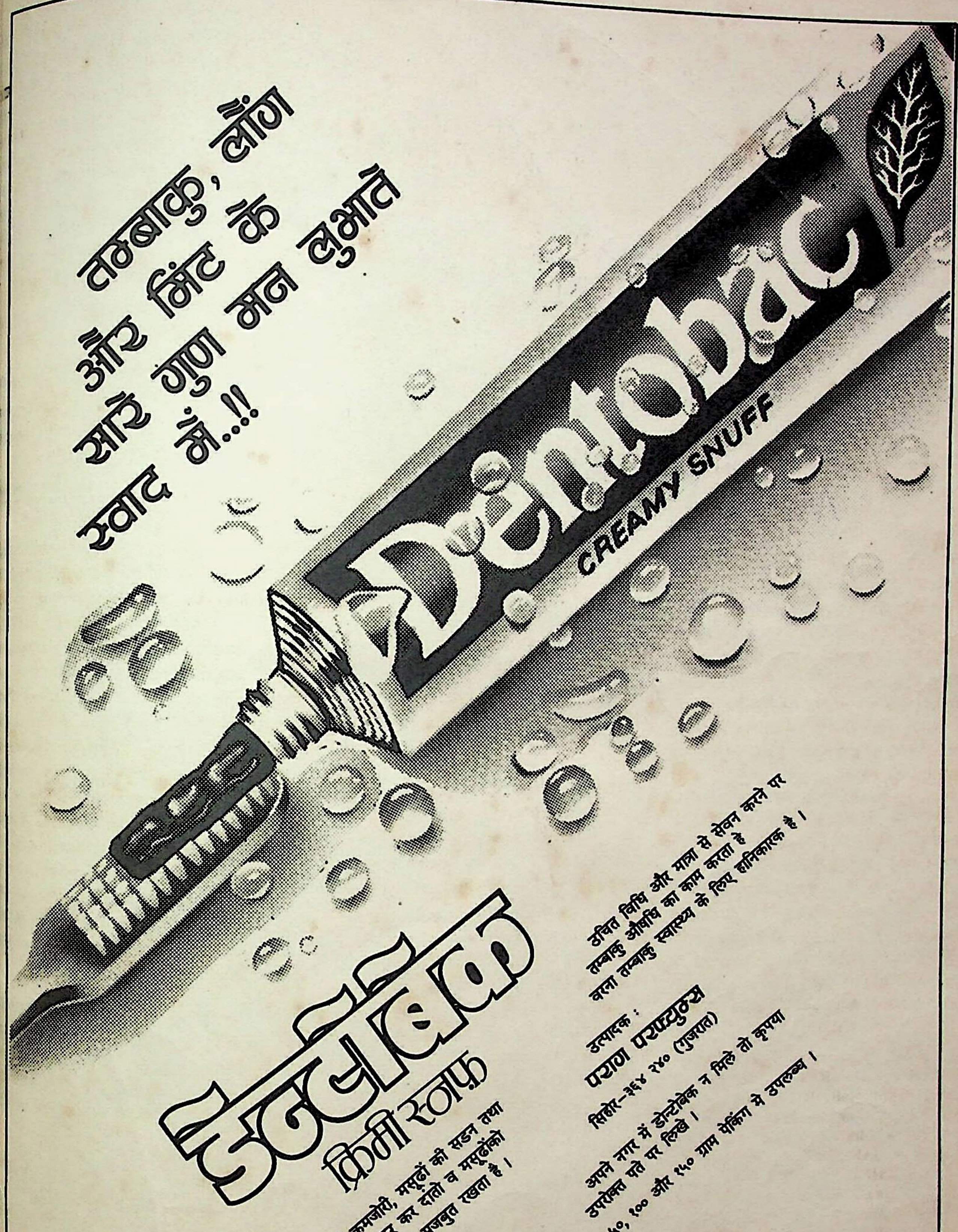
☐ स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक और निरोगधाम जैसे हितैषी मार्गदर्शक इस कलियुग में मौजूद हमारा सौभाग्य है। 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की १५ रु. तो इस पर न्यौछावर ही है क़ीमत नहीं पुस्तक और पत्रिका तो किसी भी क़ीमत पर मानी जाएगी।

- आपके चाहने वाले- सन्तोष पवार, पवार, ईश्वर पारखे, किशोर लकड़े, मनीष शीतल लकड़े, राजू सोनी आदि खेतिया (ख

- आप सब का हार्दिक धन्यवाद।

स्थानाभाव के कारण अनेक पत्र नहीं जा सके हैं। आगामी अंक से पत्र गोष्ठी के लि पेज निश्चित किये जा रहे हैं। धन्यवाद

सम्पादक, प्रकाशक, मुद्रक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय द्वारा प्रभातकिरण पब्लिकेशन्स प्रा.लि. से मुद्रित ■ टाइप-सेटेड बाय- शिवा प्रिण्टोग्राफिक्स प्रा.लि. इन्दौर
■ निरोग धाम, ११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर से प्रकाशित ■ प्रबन्ध सम्पादक - अशोक कुमार पाण्डेय ■ फोन - (कार्या.) ४६१९९१, (सम्पादक) ४६११४



तम्बाकु, लौंग और मिंट के सारे गुण मन लुभाते स्वाद में..!!

Dentobac
CREAMY SNUFF

डेन्टोबेक
क्रिमी स्नफ़

दांतो की कमजोरी, मसूढ़ों की सडन तथा मुख की दुर्गन्ध दूर कर दांतो व मसूढ़ोंको निरोगी और मजबुत रखता है।

उचित विधि और मात्रा से सेवन करने पर तम्बाकु औषधि का काम करता है वरना तम्बाकु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

उत्पादक :
पराग परफ्युमर्स
सिहोर-३६४ २४० (गुजरात)

अपने नगर में डेन्टोबेक न मिले तो कृपया उपरोक्त पते पर लिखे।
२५, ५०, १०० और १५० ग्राम पेकिंग मे उपलब्ध।

मूल्य दस रुपये □ शीत ऋतु अंक १९९१ □ रजि. नं. DM/70 पेपर 78 □ पो. रजि. नं. IDC/M

परिवार के स्वास्थ्य और आनन्द से गहरा सम्बन्ध रखता पेनजॉन परिवार

पेनजॉन

पेनजॉन - वर्षों से स्थापित एवम् आयुर्विज्ञान को समर्पित एक नाम, एक परम्परा, एक अटूट विश्वास।

पेनजॉन - नाम गुणवत्ता का, परम्परा अनुसन्धान की, और विश्वास श्रेष्ठता का।

सर्वोत्कृष्ट ग्राहक सेवा और निरन्तर श्रेष्ठ उत्पादन; **पेनजॉन** उत्पादनों की लोकप्रियता के आधार रहे हैं।

अत्याधुनिक संयन्त्र में उच्च तकनीक से निर्मित **पेनजॉन उत्पादन**, दोहराते हैं संकल्प - श्रेष्ठ गुणवत्ता का।

पेनजॉन टिकिया - विश्व भर में मानी हुई दर्द निवारक दवाओं से निर्मित। सरदर्द, बदन दर्द, दांत व दाढ़ का दर्द, फ्लू इत्यादि में फौरन आराम दिलाने वाली। **पेनजॉन टिकिया** - दर्द से आराम पाने के लिए, हर रोज लाखों लोगों द्वारा प्रयुक्त।

पेनजॉन डबल एक्शन बाम - अपने किस्म का अनोखा उत्पादन; जो एक साथ दर्द और सर्दी-जुकाम दोनों से फौरन आराम दिलाए। **पेनजॉन बाम** में मिले विशेष औषधि तत्वों से सरदर्द, जोडों का दर्द, मोच इत्यादि तुरन्त गायब! और साथ ही सर्दी-जुकाम से भी फौरन राहत! **पेनजॉन डबल एक्शन बाम** - दर्द, जुकाम दोनों से फौरन आराम!

स्वाद - वर्षों से लोकप्रिय आयुर्वेदिक हाजमें की गोलियाँ।

स्वाद - स्वाद में मज़ेदार, हाजमें में असरदार!

स्वाद - अब बेहतरीन पिलो पैक में उपलब्ध। शादी हो या बर्थ डे, पिकनिक हो या स्कूल - चाहे जितना भी खाओ **स्वाद** से पचाओ।

पर्सी - सात लुभावने स्वादों में उपलब्ध प्रीमियम कैन्डी। मैंगो, मिल्क मसाला, पान, कोला, ऑरेंज, मिक्स फ्रूट और चेरी के मज़ेदार जायके अपने मूल रूप में पाईये। **पर्सी** खाइये, **पर्सी** खिलाइये - खुशियां मनाइये, खुशियां लुटाइये!

पेनजॉन उत्पादन - आपकी जीवन के हर रंग में आपके संग।

पेनजॉन उत्पादन - आपके दैनंदिन जीवन का एक अभिन्न अंग

Percy
GLUCOSE
MANGO
PANJON
पेनजॉन बाम
Swad
स्वाद
PANJON

जीवन के हर रंग पेनजॉन के संग

निरोगधाम

ग्रीष्म ऋतु अंक १२ वर्ष १४ विशेषांक २

परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक बेजोड़ पारिवारिक पत्रिका

ग्रीष्म ऋतु अंक

6819

☐ ग्रीष्म ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार
☐ हम क्या खाएं? घास या मांस!
☐ दीर्घायु के लिए शाकाहारी भोजन करें
☐ शराब सेवन के गुण दोष
☐ नवयुवा अवस्था की आचार-संहिता
☐ उदर रोग अलसर - कारण और निवारण
☐ पथरी एवं पायरिया की सफल सिद्ध चिकित्सा
☐ स्वमूत्र चिकित्सा के विषय में शंका-समाधान
☐ रक्ताल्पताजन्य रोग पीलिया-कारण और निवारण
☐ नवजवानो! सिर्फ़ जोश ही नहीं होश भी ज़रूरी है
☐ प्राणायाम का एक साधन संगीत-साधना
☐ उच्च रक्तचाप से बचाव कैसे करें
☐ प्रसव पश्चात प्रसूता के लिए उचित आहार-विहार
☐ गर्भवती स्त्री दोहृदनी होती है
☐ शिशु को दूध पिलाने के नियम
☐ बन्ध्यत्व - कारण और निवारण
☐ स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए मेंहदी
☐ स्वस्थ रहने के लिए योगासन कीजिए
☐ होमियोपैथिक पद्धति से मलेरिया उपचार
☐ प्रभु को मत भूलो
☐ अल्लाह के नाम पर
☐ मांसाहार और यौन शक्ति
☐ आचरण का महत्व
☐ युवाकाल और आचार-संहिता
☐ ज़रा ख्याल रखें
☐ इन्हें भी आज़माइए
☐ चिकित्सक का कर्तव्य
☐ ऋतु अनुसार वर्जित पदार्थ
☐ अत्याचार का मुक़ाबला
☐ संगीत और एकाग्रता
☐ करनी को याद रख
☐ गर्भ विषयक प्रश्नोत्तर
☐ लू लगना (अंशुघात)
☐ परीक्षित घरेलू नुस्खे
☐ परीक्षित देहाती नुस्खे
☐ हमारी जीवनी शक्ति प्राण
☐ पथ्य - अपथ्य
☐ या शेख! अपनी-अपनी देख!!

स्थायी स्तम्भ

☐ अमर वाणी
☐ होमियोपैथी
☐ सत्संग सभा
☐ ऋतु चर्चा
☐ अध्यात्म
☐ पत्र गोष्ठी
☐ घरेलू इलाज
☐ आचार-संहिता
☐ गांव चौपाल
☐ ज्ञान गंगा
☐ योग आसन
☐ महिला जगत

एवं

☐ ठण्डाई
☐ निर्गुण्डी
☐ बबूल
☐ दशमूलारिष्ट
☐ दशमूल काढ़ा
☐ अजमोदादि चूर्ण
☐ अविपत्तिकर चूर्ण
☐ अन्त्रवृद्धिहर गुटिका
☐ फलत्रिकादि क्वाथ
☐ आलू
☐ मेंहदी
☐ अधर्म
☐ स्वार्थी
☐ परमार्थी
☐ नसीहत ए सेहत

आदि पर लेख, विचार-सूक्तियां एवं ढेर सारी उपयोगी सामग्री

मूल्य बारह रुपये

निरोगधाम के आवरण - पृष्ठ की नकल से सावधान

पाठकों की क़लम से- ● **धनंजय कु. ठाकुर, रांची-** बहुचर्चित उपन्यास अनादि अनन्त पढ़ चुका हूं। इसमें सन्देह नहीं कि यह मानव मात्र के उत्थान एवं
की प्रेरणा देने के उद्देश्य में शत प्रतिशत सफल होगा, हम पाठकों की शुभकामनाएं ● **अजयसिंह, फर्रुखाबाद-** हमने आज तक इतना रोचक तथा आधुनिक तथ्यों
आधारित उपन्यास नहीं पढ़ा ● **हिसार से एक पाठक-** अनादि अनन्त के बारे में इतना कह सकता हूं कि एक लड़ाई तो स्वतंत्रता-संग्राम की थी और एक यह,
यह लड़ाई तो एक नासूर के खिलाफ है युवा पीढ़ी को आपकी यह पुस्तक इसकी प्रेरणा देगी। देश के सुधार में समय तो लगेगा फिर भी यह प्रयास अद्वितीय है ●
लालशंकर सेवक, सागवाड़ा- यह पुस्तक निश्चित ही एक सुखद क्रान्ति लाएगी एकता के सूत्र में बांधने वाली यह किताब काफ़ी रसीली और ज्ञान वर्धक बन पड़ी है ●
विनय भाई, सम्पादक 'सर्वोदय जगत', वाराणसी-आप दोनों बन्धु अनादि अनन्त सरीखी उत्तम रचना देकर मानवता की जो सेवा कर रहे हैं उसके लिए मेरा
अभिनन्दन स्वीकार करें ● **ललित कुमार आर्य, ग़ाज़ियाबाद-** आपके द्वारा रचित अति सुन्दर ग्रन्थ अनादि अनन्त को दो बार पढ़ चुका हूं, यह अमूल्य निधि इतनी
है कि इसकी जितनी प्रशंसा की जाए, थोड़ी ही रहेगी ● **हेमन्त कुमार श्रीवास्तव, कानपुर-** धारावाहिक आज के समाज का अक्षरशः मूर्तरूप है। आज की परिस्थिति
का न कहीं कम आंकलन है, न कहीं बढ़ा-चढ़ाकर वर्णन किया गया है। लगता है जैसे आप हर घटना के नज़दीक खड़े होकर वर्णन कर रहे हों। बाबाजी के उपदेश
मार्गदर्शन देते हैं। अनादि अनन्त के दूसरे भाग की प्रतीक्षा है। ● **अजयनाथ पाण्डेय, इलाहाबाद-** अनादि अनन्त अभी समाप्त किया, डाइग्नोसिस और दवा दोनों
हैं बशर्ते मरीज़ पूरा इलाज करा सके ● **दर्शनलाल, कोपरगांव-** अनादि अनन्त बहुत पसन्द आई। एक बार पढ़ना शुरू करो तो छोड़ने को मन नहीं करता, आपका
प्रयास ज़रूर एक न एक दिन रंग लाएगा ● **डॉ. राजेन्द्र सोनी, पिपरिया-** आपके मानवता वादी दृष्टिकोण ने कहीं गहरे तक छू लिया। मैं तो इसे आधुनिक गीता
उपमा देना ज्यादा पसन्द करूंगा। आपका यह प्रयास दुर्भावनाओं को भस्मीभूत करने में अवश्य ही सहायक होगा, ऐसा मुझे पूर्ण विश्वास है। यह जन जन तक पहुंच
इस अपेक्षा के साथ आपको साधुवाद। मैं व्यक्तिगत रूप से चाहूंगा कि हो सके तो सेकण्डरी एवं विश्वविद्यालयीन शिक्षा-व्यवस्था में अनादि-अनन्त का उचित समावेश हो।

अनादि-अनन्त

रोचक, शिक्षा प्रद, धारावाहिक कथा

कृपया
अपना आदेश एवं पेमेण्ट
अनादि-अनन्त
119, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर
के नाम-पते पर भेजें

बम्बई में एजेंट
मेगज़ीन हाउस
महेन्द्र चेम्बर्स, 146, डी.एन. रोड
फोर्ट, मुम्बई-1
फोन- 2875640

अनादि-अनन्त
प्रथम भाग
रहस्य
रोमांच
जासूसी
मनोरंजन
हास्य-व्यंग
से ओतप्रोत
सामाजिक
शिक्षाप्रद
रोचक
धारावाहिक

तीन रु. की रियायती रजि. वी.पी. द्वारा पुस्तक भेजी जा सके इस हेतु द्वितीय भाग में डाक-नियम के अनुसार विज्ञापन नहीं दिये जा रहे हैं और द्वितीय भाग का मूल्य २० रु. किया जा रहा है। द्वितीय भाग के लिए सिर्फ़ २०) रु. भेजें और प्रथम भाग के लिए पूर्ववत् २४ रु. ही भेजें। प्रथम भाग वी.पी. द्वारा नहीं भेजा जाएगा।

- अनादि अनन्त

विक्रेता - ○ **अजमेर-** प्रेम जनरल इण्डस्ट्रीज़ एण्ड स्टोर्स- राजकुमार बुक डिपो ○ **अयोध्या-** वैदेहीशरण, ○ **आगरा-** सुरेश न्यूज़ एजेन्सी ○ **आठनेर-** सोनी
एजेन्सी ○ **आगर-** अग्रवाल एजेन्सी **अकलतरा-**आदर्श न्यूज़ एजेन्सी ○ **बेंगलोर-** दी मेजेस्टिक बुक हाउस ○ **बोकारो स्टील सिटी-** के.एल. एजेन्सी ○ **बड़वाह**
श्रीमती अरुणा तोमर ○ **बालंगीर-** च्वाइस बुक सेन्टर ○ **बुलन्दशहर-** अनिल कुमार गुप्ता ○ **बेलिया-** श्रीकृष्ण स्टुडियो ○ **बैरगनिया-** वैदिक साहित्य भण्डार ○
जंक्शन- सर्वोदय साहित्य भण्डार ○ **बिलासपुर-** देवांगन बुक स्टाल ○ **बीना-** सर्वोदय साहित्य भण्डार ○ **बीजापुर-** एल.जी. निहलानी ○ **बालाघाट-** श्याम
एजेन्सी ○ **ब्यावर-** पुस्तक भवन ○ **भिलाई-** मेगज़ीन कार्नर-यूनाइटेड भिलाई न्यूज़ एजेन्सी ○ **भीलवाड़ा-** राकेश स्टेशनरी-सरस्वती स्टोर्स ○ **भाटापारा-** गुप्ता
सेन्टर ○ **भागलपुर-** पंकज इन्टरप्राइज़ ○ **भोपाल-** अनिता न्यूज़ एजेन्सी- दास पुस्तकालय-मेगज़ीन हाउस ○ **भिठौरा-** वासुदेव बराल महर्षि आश्रम ○ **भरतपुर-**
बुक स्टाल ○ **चन्द्रपुर-** ओम प्रकाश भोजक ○ **चाईबासा-**स्टुडेन्ट बुक सेन्टर ○ **चिड़ावा-** गोयल प्रकाशन ○ **चिखली-** गणात्रा न्यूज़ एजेन्सी ○ **छोटी सादड़ी-**
कुमार यादव ○ **दिल्ली-** पुष्पक सेल्स एजेन्सी ○ **दमोह-** चिश्ती बुक हाउस- कमल न्यूज एज़ेन्सी ○ **दलसिंह सराय-** शुभकरण सुरेका ○ **दुगड्डा-** गर्ग एजूकेशनल
○ **दतिया-** पं. किशोरी शरण कवि ○ **दुर्ग-** प्रकाश न्यूज़ एजेन्सी ○ **देवरी-** विकास न्यूज़ एजेन्सी ○ **धालपुर कुल्लु-** राना न्यूज़ एजेन्सी ○ **गोरेगांव-** आनन्दराज
जैन ○ **गोंदिया-** अरुण बुक सेन्टर- दीपक पेपर मार्ट ○ **गया-** वेरायटी ○ **गोरखपुर-** स्टुडेन्ट कार्नर ○ **ग्वालियर-** नावेल्टी बुक सेन्टर ○ **गांधी सागर-** किशनलाल
परदेशी ○ **गुड़ामालानी-** संतराम किशोरदास शास्त्री ○ **हैदराबाद-** बी.पी. गुप्ता हिमायत नगर-सविता साहित्य सदन खैरताबाद ○ **हिण्डौन सिटी-** योगेश न्यूज़
○ **हलद्वानी-** अलख निरंजन ○ **हरदा-** अग्रवाल एजेन्सी ○ **हरिद्वार-** नाथूराम शर्मा एण्ड संस ○ **हापुड़-** शर्मा न्यूज़ एजेन्सी-दी जनरल न्यूज एजेन्सी ○ **जयपुर-**
मनीष एजेन्सी ○ **जोधपुर-** गुप्ता बुक स्टाल ○ **जबलपुर-** गंगा न्यूज़ एजेन्सी ○ **जगदलपुर-** दीपक कुमार जादवजी ○ **जौनपुर-** प्रेमनारायण पाठक ○ **जावद-** श्री
बाल मन्दिर ○ **जहांगीराबाद मण्डी-** मास्टर प्रहलादसिंह राघव ○ **झांसी-** माडर्न बुक डिपो ○ **झारसुगुड़ा-** सूरजदीन श्रीमाली ○ **कानपुर-** श्याम सुन्दर गुप्ता-सर्वोदय
साहित्य स्टाल ○ **कोरबा-** धरमुलाल उइके ○ **कांकेर-** विजय बुक स्टाल ○ **लुधियाना-** मोहिन्दर ब्रदर्स ○ **मद्रास-** सोहन राज अरविन्द पेरम्बूर-श्याम सुन्दर
गोडाउन स्ट्रीट ○ **मिश्रौली-** अशोक कुमार जैन ○ **मढ़ईया औरैया-**महेशचन्द्र त्रिपाठी ○ **मेरठ-** जवाहर बुक डिपो ○ **नागपुर-** विजय न्यूज़ एजेन्सी ○ **नाथद्वारा-**
बुक भण्डार ○ **नेपाल-** देवकीनन्दन हरलालका वीरगंज ○ **नीमच-** एल.एम. दवे ○ **नरसिंहपुर-** मोतीलाल सेन ○ **पूनां-**वैद्य महेन्द्र मोहनलाल शर्मा ○ **पठानकोट**
भाटिया बुक डिपो ○ **पूर्णिया-** किताब घर ○ **पेंड्रा-** अमर जैन-श्री सरस्वती पुस्तकालय ○ **पिथौरागढ़-** पं. घनश्याम पुनैठा एण्ड संस ○ **रायपुर-** स्वाति मेगजीन
○ **रायगढ़-** चिंकी बुक सेंटर ○ **रामपुर-** कपूर बुक स्टाल ○ **राहतगढ़-** रमेश कुमार रैकवार ○ **रेवाड़ी-** ताराचन्द गर्ग ○ **राउरकेला-** आर.के. पोद्दार ○ **राजगढ़**
(अलवर)-हरिकिशन दामोदर लाल ○ **सवाई माधोपुर-** गर्ग एजेन्सी ○ **सहारनपुर-** जगदीश प्रसाद पांचाल ○ **सिवनी-** राजेन्द्र कुमार जैन ○ **सीतापुर-** व्यास साहित्य
भण्डार ○ **तिरोड़ी-** सतीश भारती ○ **उज्जैन-** वागड़िया न्यूज़ एजेन्सी-प्रकाश बुक स्टाल ○ **डोंगरगांव** - जैन बुक स्टाल ○ **गोपेश्वर-** ऋषि पुस्तक केन्द्र ○ **नरसिंह**
यादव बुक स्टाल, कन्देली। ○ **कोठरिया-** मंगल प्रोवीज़न स्टोर ○ **सादुलपुर-** शर्मा न्यूज एजेन्सी ○ **कालागढ़-** सीमा बुक एण्ड न्यूज एजेन्सी।

देश-विदेश में लोकप्रिय पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

निरोगधाम के १३ वर्षीय गौरवशाली प्रकाशन-काल में प्रकाशित

पांच अत्यन्त लोकप्रिय एवं संग्रहणीय विशेषांक

नकल से सावधान
निरोगधाम के आवरण-पृष्ठ की हूबहू नकल करने वाली पत्रिका
निरोगधाम नहीं है

यौन रोग निवारण अंक

(अक्टूबर ८८)

इस अंक की लोकप्रियता का प्रमाण यह है कि इसके छः संस्करण अब तक प्रकाशित हो चुके हैं और सातवां संस्करण संशोधित एवं परिवर्द्धित संस्करण के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। यौन समस्याओं का प्रामाणिक, सफलसिद्ध और लाभकारी समाधान प्राप्त करने के लिए यह अंक अवश्य पढ़ें। सातवां संशोधित संस्करण प्रकाशित हो गया है। मूल्य बारह रुपये।

नारी स्वास्थ्य अंक

(अक्टूबर ८९)

इस अंक के दो संस्करण छप चुके हैं और तीसरा संस्करण संशोधित तथा परिवर्द्धित करके प्रकाशित किया जा रहा है। महिला वर्ग के लिए अत्यन्त लाभप्रद जानकारी देने वाला यह विशेषांक प्रत्येक महिला को पढ़ना चाहिए। मन-पसन्द सन्तान, गर्भकाल में नवमास चिकित्सा, नारी रोगों की घरेलू चिकित्सा तथा नारी वर्ग के लिए ढेर सारी उपयोगी सामग्री से भरपूर इस तीसरे संशोधित एवं परिवर्द्धित संस्करण का मूल्य १२) रु. है।

योग भगाये रोग अंक

(अक्टूबर ९०)

योगासनों के रंगीन चित्रों के साथ अनेक योगासनों की विधि तथा आसनों से होने वाले स्वास्थ्य-लाभ की जानकारी सरल भाषा-शैली में पढ़ने के लिए यह अंक अवश्य पढ़ें। युवक-युवतियों, विवाहित स्त्री-पुरुषों एवं वृद्ध आयु वालों के लिए तथा यौन-दौर्बल्य दूर करने के लिए उपयोगी योगासनों के विवरण के अलावा ढेर सारी उपयोगी सामग्री। एक प्रति का मूल्य दस रुपये।

नर-नारी विशेषांक

(अक्टूबर ९१)

वर्तमान में प्रकाशित शीतकालीन अंक 'नर-नारी विशेषांक' के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह अंक भी 'यौन-रोग निवारण अंक' की तरह लोकप्रिय हो रहा है और इसकी प्रतियां तेज़ी से बिक रही हैं। बढ़ती हुई मांग की पूर्ति के लिए इसका चौथा संस्करण प्रकाशित किया गया है। इस चौथे संस्करण का मूल्य बारह रुपये है।

वसन्त ऋतु अंक

(जनवरी ९१)

योग भगाये रोग अंक की शेष सामग्री योगासनों के रंगीन चित्रों सहित इस अंक में प्रस्तुत की गई है अतः दोनों अंक पढ़ना आवश्यक है। योगासन सम्बन्धी विवरण के अलावा ढेर सारी सामग्री से युक्त इस अंक का मूल्य दस रुपये।

शारीरिक, मानसिक, आत्मिक एवं नैतिक रूप से स्वस्थ और हितकारी, विविध विषयों से सम्बन्धित ढेर सारी सामग्री से भरपूर इन पांचों अंकों को मंगाने के लिए धनराशि सहित अपना आदेश शीघ्र भेजें।

वर्ष ९१ के जनवरी, अप्रेल और जुलाई अंक की कुछ प्रतियां उपलब्ध हैं। मूल्य दस रु) प्रत्येक अंक।

अपने बुक स्टाल से ये पांचों अंक शीघ्र खरीदें। यदि न मिलें तो इनका मूल्य निरोगधाम के पते पर मनीआर्डर या ड्राफ्ट द्वारा भेज कर शीघ्र मंगा लें। *पांच या चार अंक एक साथ मंगाने पर रजिस्ट्री डाक खर्च माफ।* तीन या तीन से कम अंक चार रु. की रजिस्टर्ड वी.पी. द्वारा भेजे जायेंगे क्योंकि पुराने अंक साधारण डाक से नहीं भेजे जाते। साधारण डाक से भेजने पर डाक में खो जाने और ग्राहक को न मिल पाने की सम्भावना बनी रहती है। *मूल्य प्राप्ति के लिए वी.पी. नहीं भेजी जाती।*

निरोगधाम

जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१

फोन : कार्यालयः ४६१९९१ निवासः ४६०२५० सम्पादकः ४६१९४६

पहला सुख निरोगी काया

प्रामाणिक, युक्तियुक्त और रोचक शैली में स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी विस्तृत जानकारी देने वाली श्रेष्ठ पुस्तक

स्वास्थ्य रक्षक

लेखक - डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

सम्पादक - निरोगधाम

तीन संस्करणों में एक लाख प्रति बिक चुकी हैं और चौथा संस्करण प्रकाशित किया गया है। हर्ष भरे अवसरों एवं मंगलकार्यों के समय उपहार में देने योग्य श्रेष्ठ पुस्तक

स्वास्थ्य रक्षक

अपने नगर के बुक स्टाल से शीघ्र खरीदिए!

यदि न मिले तो निम्नांकित पते पर मनीआर्डर या बैंक ड्राफ्ट द्वारा २४) रु. भेज कर एक प्रति रजि. डाक से प्राप्त कर लें। ड्राफ्ट 'निरोगधाम-प्रकाशन' के नाम से ही बनवाएं। यह पुस्तक बुक पोस्ट या वी.पी. द्वारा नहीं भेजी जाती।

निरोगधाम प्रकाशन

११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर- (म.प्र.) ४५२ ००१

नारी का अपना टॉनिक

नारी की अपनी विशेष आवश्यकताऐं होती हैं । खासतौर पर उनकेलिए ही सुन्दरी कल्प बना है, जो दर्द व कमजोरी दूर करकेखून बढ़ाता है...... तकलीफ केउन खास दिनों में भी ।

बैद्यनाथ

सुन्दरी कल्प स्पेशल

विश्वसनीय बैद्यनाथ आयुर्वेद

आज की नारी के लिये।

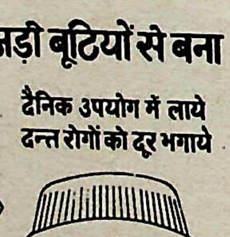
गुरुकुल

पायोकिल

गुणकारी आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से बना

दैनिक उपयोग में लाये
दन्त रोगों को दूर भगाये

दातों व मसूड़ों के दर्द, सूजन,
खून आने, कीड़ा लगने आदि
सभी दन्त रोगों की
उत्तम आयुर्वेदिक औषधि


गुरुकुल
पायोकिल
पायोरिया की
उत्तम आयुर्वेदिक औषधि
गुरुकुल कांगड़ी फार्मेसी
हरिद्वार

(म.प्र.) प्रमुख विक्रेता :-
अशोक एजन्सीज
मुखर्जी मार्केट ग्वालियर
फोन: २९७५६

गुरुकुल कांगड़ी फार्मेसी, हरिद्वार

सनरीठा
शैम्पू
आँवला, शिकाकाई युक्त

देनाजी
संस्थान का
उत्पादन

बालों का झड़ना, कम उम्र में सफ़ेद होना, रूसी फ़ियास आदि रोगों को दूरकर सुन्दर, घना, काला, मुलायम तथा लम्बा बनाता है!

श्री गांधी आश्रम व नगर की प्रत्येक दुकान पर मिलता है

व्यापारिक पूछताछ आमन्त्रित है।
Post Box No. 553, Moradabad
PIN-244001

देना जी
सनरीठा
शैम्पू
शिकाकाई
आंवला
युक्त
500ml
MADE IN INDIA
A Product of Denajee Sansthan
Post Box No. 553, Moradabad

मधुमेह?

शिवायु

मधुहारी

MADHUHARI

बहुप्रभावी उच्च रक्तशर्करा नियंत्रक
आयुर्वेदिक औषधियों का परिक्षित मिश्रण

घटक द्रव्य : गुड़मार, करेला वीज, जामुन गुठली, गुडवेल, बिल्व पत्र, शिलाजीत, त्रिवंग भस्म आदि ।

गुणधर्म : 'मधुहारी आयुर्वेद की मधुमेह चिकित्सा में वर्णित उन बहुप्रभावी औषधियों का मिश्रण है, जिन का प्रयोग शताब्दियों सें वैद्यगण सफलता पूर्वक करते आ रहे है । नवीन परिक्षण द्वारा रक्तशर्करा तथा मुत्रशर्करा को नियंत्रित करने में अति प्रभावी सिध्द हुई १० जडीबूटीयों, भस्मों का सन्तुलित, परीक्षित मिश्रण कर 'मधुहारी' योग निर्मित किया गया है । उच्च रक्तशर्करा की प्रारंभिक अवस्था के रोगी तथा सभी परहेज (डाइटकन्टरोल) करने पर भी जिनकी रक्तशर्करा नियंत्रित नही रहती उन रोगियों के लिए मधुहरी बहुत ही उपयुक्त है । यह योग नियमित लेने से रक्तशर्करा की मात्रा नही वढ़ती, साथ ही मधुमेह के कारण उपद्रव स्वरूप होनेवाले किडनी और नाडियों के विकारों को भी यह योग नियंत्रित रखता है ।

गुडमार जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, गुड़मार यानी मिठास को मारने वाला । यह एक वेहतरीन संस्थानिक रक्तशर्करा रोधक (सिस्टमिक हायपोग्लॉसीमिक) द्रव्य है । करेला बीज : अपने रस के कारण ज्यादा शक्कर को नियंत्रित करता है । जामुन गुठली : उच्च शर्करा को नियंत्रित कर बार बार पेशाव जाने की प्रवृत्ति को रोकता है । गुड़वेल : रसायन है, नाडियां को सुरक्षित रखता है । शिलाजीत : ताकत के साथ रक्त वाहिनियों की सुरक्षा प्रदान करता है एवं मेद (फेट) को कम कर शक्कर को बढ़ने से रोकता है । त्रिवंग भस्म पेनिक्रयाज और किडनी के कोंपो (सेल्स) को शक्ती और सुरक्षा दे कर शरीर की रोगप्रतिरोध क्षमता बढ़ाता है । इस प्रकार मधुमेह (डायबिटीज) की सभी विकृत्तियों को नियंत्रित करने में 'मधुहारी' उपयोगी है । इस मिश्रण को अधिक दिनों तक लेना हानिरहित है ।

मात्रा : २ - ३ ग्राम (लगभग एक छोटा चम्मच) प्रत्येक भोजन के दस मिनीट पूर्व कुनकुने पानी से साथ सुवह-शाम ।

अपथ्य : (नही खाने योग्य) : सभी प्रकार के मीठे पदार्थ, मीठे फल, चावल, दही, आलू, मांस, मछली, मद्यपान सभी प्रकार के कंद इत्यादि । भोजन के बाद तुरंत सोना नही चाहिये । भोजन व सोने के बीच अंतर रहना आवश्यक है । **पथ्य : (खाने योग्द) :** करेला, चने फुटाने, जौ का आटा, नींबू, नरम मूली, विजयसार, बीजे का पानी, प्रातः भ्रमण, हलका व्यायाम योगासन आदि ।

उपलब्धि : १२० ग्राम प्लास्टिक डिब्बे में ।

विशेष नोट : वहुत दिनो से किसी तेज एन्टी डायबिटीक (मधुमेह नाशक) दवा या इन्सुलीन पर अश्रित रोगियोंको इन औषधियोंका प्रयोग एकदम से बन्द नहीं करवाना है. अपितु 'मधुहारी' उनके साथ कुछ दिन ले कर धीरे धीरे उन औषधियोंकी मात्रा कम करते करते बन्द करवाना चाहिये । 'मधुहारी' रक्तशर्करा रोधक शक्ति को क्रमशः विकसित करता है ।

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक उत्पादन

पूर्णतः सुरक्षित. हानिरहित

शिवायु उत्पादन भारत के सभि प्रमुख शहरों में उपलब्ध हैं ।

विदेशो में एवं देश के जिन शहरों में वितरक नही है वहां पर कंपनी द्वारा पार्सल/व्ही.पी.पी. से भेजने की समुचित व्यवस्था कि गयी है। पत्र द्वारा संपर्क करे

'मधुमित्र'

मधुमेह रोगीयों के लिये आहार-विहार (खान-पान) संयम, व्यायाम एवं दिनचर्या संबंधी मार्गदर्शीका रू. २=00 (रू. दो केवल) का डाक टिकीट भेजकर निशुल्क प्राप्त करें ।

जिन शहरों में वितरक नही है उस स्थानों पर वितरक नियुक्त करना है । इच्छुक पार्टीयाँ सभी व्यवसायिक जानकारी सहित पत्र व्यवहार करें ।

विशेष नोट :-

(१) शिवायु मधुहारी की विस्तृत जानकारी हेतु निरोगधाम अप्रैल 91 ग्रीष्म ऋतु अंक के पृष्ठ क्र. 61 पर प्रकाशित लेख अवश्य पढें ।
(२) कृपया पत्र व्यवहर करते समय अपना पता विस्तृत एवं स्पष्ट लिखने का कष्ट करें ।

शिवायु शिव हर्बल रिसर्च लेबॉरेटरी प्रा. ली. सुभाष रोड, नागपूर - 440 018

ज्यादा से ज्यादा
लोग सालोंसे
च्यवनप्राश .सुप्रीमका
सेवन करते हैं ।
सिर्फ.....
सेवनका तरीका
बदलता है ।

ऊंझा फार्मेसी

शीलाजीकी ही बात लो, अपने परिवार
को प्रगति के प्रत्येक क्षेत्र में अव्वल
रखने वास्ते सबको च्यवनप्राश सुप्रीम
देती है ।

शीलाजी का राजु सुप्रीम को ब्रेड के
बीच भरकर सेन्डवीच बनाकर खुशीसे
खाता है । राजु का सुबह-शाम का
नास्ता याने सुप्रीम सेन्डवीच कइबार
स्कूल के लंच-बोक्ष में सुप्रीम सेन्डवीच
ले जाता है ।

राजु पढ़ाई में तेज और खेलकूद में
अव्वल रहता है । हैना सुप्रीम
सेन्डवीच का कमाल ।

आप भी आज ही आजमाईये ।

लिज्जतदार सुप्रीम सेन्डवीच का स्वाद

।। स्वादमें श्रेष्ठ असरमें सर्वश्रेष्ठ ।।

ऊंझा
च्यवनप्राश
सुप्रीम

१ किलो, ५०० व २५० ग्राम पेक में सर्वत्र उपलब्ध

एक किलो च्यवनप्राश सुप्रीम के प्रत्येक पेक के साथ
१२ ग्राम पेकिंग वाली 'उंझा बाम' की एक शीशी
मुफ्त उपहार । स्टाक उपलब्ध रहने तक

कुदरती इन्स्युलीन

पेन्क्रियाज़ (आग्नेय रस) को
फिर से कार्यरत करके,
कुदरती इन्स्युलीन उत्पन्न
करने में सहायक होता है
ओर हाथ-पैर में दर्द,
अशक्ति में भी सहायक
होता है ।

आयुर्वेदिक
मधुरीन
पिल्स और पावडर

VPP के लिए :
एक माह की दवा
मधुरीन-पिल्स-180 गोली
Rs. 60/-
मधुरीन पावडर-250 ग्राम
Rs. 36/-
पेकिंग फ्री-VPP खर्च अलग
25% अेडवान्स MO करना जरूरी

धन्वन्तरी फार्मसी
सी-१४, एम.पी. शाह
उद्योगनगर, जामनगर
गुजरात.

※ हर नगर में स्टॉकिस्ट चाहिए ।

APEX/912

झरतें बाल या अकाल सफेद बाल का
कारण है बालों की जड को अपर्याप्त पोषण...

बालों की रखवाली के लिए जरुरी है आन्तरिक एवं बाह्य पोषण

केशरत्न
टेबलेट और तेल

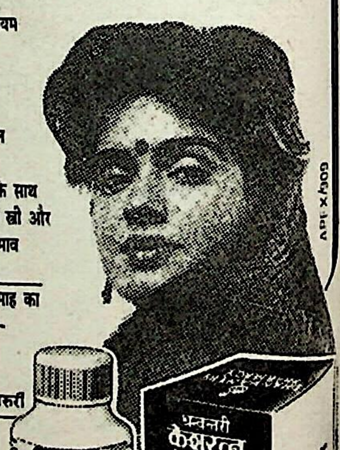
सुंदरता के लिए जरूरी है घने, लम्बे और मुलायम
बाल, जिस के लिए चाहिये
आयुर्वेदिक केशरत्न टेबलेट्स
जो बालों की जड को
आन्तरिक पोषण देकर झरतें बाल और अकाल
सफेद बाल की तकलीफो में सहायरूप है ।
सूचना : अच्छे परिणाम के लिऐ टेबलेट के साथ
केशरत्न तेल का भी नियमित इस्तेमाल करें । स्त्री और
पुरुष दोनों के लिए । किसी भी अतिरिक्त प्रभाव
बिना उपयोगी है ।

V.P.P. के लिए : केशरत्न १२० टेबलेट (१ माह का
कोर्ष) रु. 50/- ३ माह का कोर्ष रु. 150/-
केशरत्न तेल २०० ml. रु. 32/-पेकिंग
मुफ्त, V.P.P. खर्च अलग.
25% अेडवान्स MO करना जरूरी

धन्वन्तरी फार्मसी,
सी-१४, ऐम. पी. शाह उद्योगनगर,
जामनगर-३६१ ००२. (गुजरात)
फोन : ७३१०७

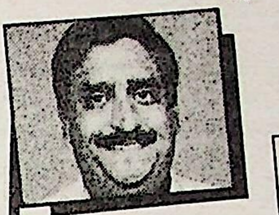
हर प्रमुख नगर में
स्टोकीस्ट नियुक्त करनें है ।

APEX/909



अगर ये ३ पत्र-लेखक सही हैं

तो सिर्फ़ बम्बई में ही हर महीने ४७३४१ मुक्ता चमक
खरीदनेवाले गलत नहीं हो सकते.



मुक्ता चमक
टीथ व्हाइटनर

यह टूथ पाउडर
नहीं है.

मैंने विज्ञापन पढ़कर मुक्ता चमक लिया था. दांतों पर अधिक चाय-कॉफी पीने से जो दाग पड़े थे वे दो हफ़्तों में धुंधले हो गये हैं. आशा है दांतों की प्राकृतिक चमक लौट आयेगी.

– अमर ठाकुर, (विज्ञापनकार)
३०१ रम्य घर, परेल, बम्बई

अपने दाग़ी दांतों पर आज़माने के लिए मुक्ता चमक खरीदा था, पर इसे इतना असरदार पाया कि अब यह मेरी आदत बन चुका है.

– सुलभा नार्वेकर, (गृहिणी)
२३/२८७, बोरीवली (पू.), बम्बई

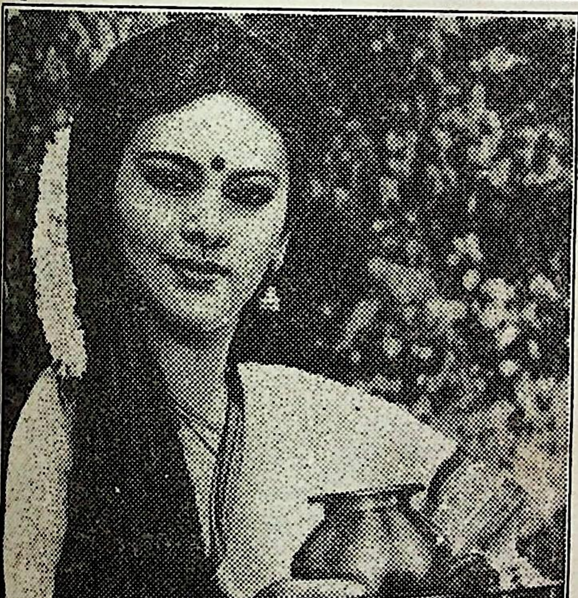
पान. तम्बाकू के सेवन से दांत तो खराब हुए ही थे, मुंह से भी बदबू आती थी. जब से मुक्ता चमक का उपयोग शुरू किया है दांतों में नयी चमक तथा सांसों में ताज़गी आ गई है.

– पवन बंसल, (उद्योगपति)
पीरामल नगर, गोरेगांव, बम्बई.

Mukta Chamak
Mukta Chamak

आप क्यों नहीं उन लाखों में एक हो जाते जो मुक्ता चमक की बेदाग मुस्कान हैं मुस्काते.

दिल्ली, उत्तर प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, गुजरात, मध्यप्रदेश तथा राजस्थान में. हर दवाई की दुकान में मिलता है.
उत्पादक : **पानराम आयुर्मेड प्रा. लि.**, पो. बॉ. ८७० जी. पी. ओ. बम्बई-४०० ००१



बालों को रखे सुन्दर-मुलायम रेशमसा
आयुर्वेदिक जड़ी बुटीयोंवाला सिल्केशा

सुन्दर बाल नारीके रंगरूप में चार-चांद लगाते है:

प्राचीन काल से भारत की नारीयां– शकुंतला, आम्रपाली, नूरजहाँ–सभी बालों को रेशमी मुलायम बनाये रखने के लिये जड़ी बुटीयोंका प्रयोग करती थीं.

सिल्केशा पारम्पारिक और समय की कसौटीपर खरी उतरी जड़ी बुटियों पर आधारित है. जिनसे बाल लम्बे, घने बने रहते हैं. और बालों की नैसर्गिक रुप से देखभाल भी करतीहैं. सिल्केशा से बाल धोइये फिर देखिए वे कैसे चमकीले रेशमी बने रहते हैं! इस में न सोडा है न साबून और न ही तेज रसायन. सिल्केशामें जड़ीबुटियों की शुद्धता और कुदरती खूबियाँ कायम रहती है. क्यों कि यह पाउडर के स्वरूप में मिलता है.

अब भूल जाइये रासायनिक शैम्पू और हानिकारक साबूनों कों और हमेंशा सिल्केशा आयुर्वेदिक शैम्पू पाउडर का ही उपयोग करें.

व्यापारिक पूछताछ के लिये संपर्क कीजिये :
जिनेन्द्र एन्टरप्राइजेस
२३८, हिरानंदानी इंडस्ट्रियल एस्टेट
कांजूरमार्ग (प). बंबई-४०० ०७८
फोन ५८९६११

गुणकारी
जड़ीबुटियों का
भारतीय शैम्पू
Silkesha
सिल्केशा

सिल्केशा
आयुर्वेदिक
शैम्पू पाउडर

बालों का ख्याल करे... क़ुदरती देखभाल करे.

एक मान्यता प्राप्त औषधि

APEX 88490 HN R

"बच्चों की पढ़ाई
या सेहत का मामला हो
तो मैं समझौता
कभी नहीं करती..."

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर, जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं, अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती हैं. क़ीमती है न!"

अब १ किलो के आकर्षक पॉलिजार में भी उपलब्ध.

क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/242

पाँच उंगलियाँ साथ मिले तो मुट्ठी कहलाए
उंगलियों की चुस्ती-फुर्ती मुट्ठी की जान बन जाए.

जैसे
झंडु पंचारिष्ट
पाचन शक्ति बढ़ाए,
तन्दुरुस्ती जगाए.

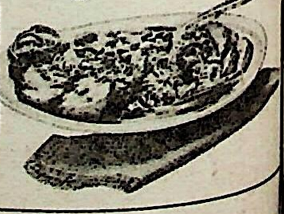
क्या आप जानते हैं कि ज़्यादातर बीमारियाँ हाज़मे की ख़राबी से शुरू होती हैं? उनके लक्षण भले ही अलग-अलग हों लेकिन उनका मूल कारण एक ही होता है. कमज़ोर हाज़मा. ख़राब तन्दुरुस्ती. तो सुनिए! झंडु पंचारिष्ट. पांच गुणों वाला पाचक टॉनिक. आपके हाथ की उंगलियों की तरह झंडु पंचारिष्ट भी है आपकी पाचनक्रिया सुधारने का सुरक्षित व असरदार उपाय. चाहे वो बदहज़मी हो, ज़्यादा खाने की तकलीफ़ या गैस, वायुरोग या फिर हल्के जुलाब की ज़रूरत या भूख बढ़ाने का सवाल – झंडु पंचारिष्ट आपकी इन पाचन समस्याओं का समाधान है. और फिर यह केवल लक्षण विशेष के लिए ही असरकारक नहीं है. ५ उंगलियों के अलग अलग इस्तेमाल की अपेक्षा ज़्यादा प्रभावशाली मुट्ठी की तरह ही झंडु पंचारिष्ट में वे आयुर्वेदिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर आपकी पूरी पाचन क्रिया को सुधारते और उसे स्वस्थ बनाते हैं. झंडु पंचारिष्ट का नियमित इस्तेमाल कीजिए. कुछ ही दिनों में आप जान जाएंगे कि आप सेहतमंद हो रहे हैं.

याद रखिए, अच्छा हाज़मा याने अच्छी तन्दुरुस्ती!
और फिर जान है तो जहान है!

AYURVEDIC MEDICINE
ZANDU PANCHARISHTA
झंडु पंचारिष्ट

४५० मिली.
और
२०० मिली.
में उपलब्ध.

झंडु पंचारिष्ट
पाँच गुणोंवाला पाचक टॉनि



CLARION/B/ZP/20/242

सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्।।

किसी भी वाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर होगा

निरोगधाम

पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

Member of A.B.C.

अप्रेल ९२

वर्ष १४ अंक २ क्रमांक ५९

ग्रीष्म ऋतु अंक

प्रधान सम्पादक
रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रबन्ध सम्पादक
अशोक कुमार पाण्डेय

सह. सम्पादिका
मधु चन्द्रिका पाण्डेय

साज सज्जा - रवि व्यास

सदस्यता शुल्क

एक प्रति का मू. १२) रु., वार्षिक ४८) रु. आजीवन सदस्यता ५००) रु.

सूचना - आजीवन सदस्यता शुल्क राशि प्राप्त होने पर आगामी अंक से प्रदान की जाती है, पिछले अंक से नहीं।

म.प्र. शासन द्वारा
प्रान्त की जनपद एवं ग्राम पंचायतों के लिए स्वीकृत

सदस्यता शुल्क मनीआर्डर से या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। मनी आर्डर-कूपन पर *अपना नाम-पता, पोस्ट ऑफिस, जिला और प्रान्त का नाम अवश्य लिखें।* यह सन्देश भी अवश्य ही लिखें कि आप धनराशि किस लिए भेज रहे हैं। पत्रिका हमारे डाक खर्च पर साधारण-डाक (Book Post) द्वारा ही भेजी जाती है। डाक-विभाग ने १५-९-९१ से २ रु. की रियायती दर पर V.P. लेना बन्द कर दिया है सो जो रजिस्टर्ड डाक से ही मंगाना चाहें वे प्रति डिस्पेच (अंक एक हो या ज्यादा हो) *रजिस्ट्री डाक खर्च ४ रु. जोड़ कर भेजें।* वार्षिक शुल्क के साथ १६ रु. जोड़ कर भेजें या ४ रु. की VP करके भेजने के लिए हमें सूचित कर दें *तो पत्रिका ४ रु. की V.P. द्वारा भेजी जाएगी* अन्यथा साधारण डाक से भेजेंगे। *डाक में खो जाने पर हम उत्तरदायी न होंगे।*

इन्दौर से बाहर केश (Cash) होने वाला चेक न भेजें

निरोगधाम में प्रकाशित किसी भी रचना को अनुमति लिये बिना, आंशिक या सम्पूर्ण रूप से या फेरबदल करके कोई प्रकाशित न करे। किसी भी रचना को प्रकाशित करने से पूर्व निरोगधाम से अनुमित लेना अनिवार्य है।

निरोगधाम

११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१
फोन-कार्यालय-४६१९९१ ■ निवास-४६०२५० ■ सम्पादक-४६१९४६

इस अंक में

■ अमरवाणी

श्रेष्ठ आचरण का आधार - सद्विचार ११
श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत ११
प्रभु को मत भूलो ११

■ ऋतु चर्या

ग्रीष्म ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार १२
ग्रीष्म ऋतु में - ज़रा ख्याल रखें १३

■ उचित आहार और विहार

हम क्या खाएं? घास या मांस! २१
दीर्घायु के लिए शाकाहारी भोजन करें २१
मांसाहार और बल २२
मांसाहार और यौनशक्ति २४

■ मौसम की चीज़

ठण्डाई १७

■ आयुर्वेद

निर्गुण्डी २०
आयुर्वेद के उपदेश - गर्भ विषयक प्रश्नोत्तर २७
दशमूलारिष्ट ३०
दशमूल काढ़ा ३१
अविपत्तिकर चूर्ण ६३
अन्त्रवृद्धिहर गुटिका ६५
अजमोदादि चूर्ण ६८
फल त्रिकादि काढ़ा ७१

■ स्वास्थ्य रक्षा

ऋतु अनुसार वर्जित पदार्थ १२
पथ्य-अपथ्य १५
शराब सेवन के गुण दोष १८
शराबी दम्पत्ति एवं शिशु १९
उच्च रक्तचाप से बचाव कैसे करें ६७
नसीहत-ए-सेहत ६९
प्राणायाम का एक साधन संगीत साधना ७३
संगीत और एकाग्रता ७४

■ रोग निदान और चिकित्सा

लू लगना (अंशुघात) ३८
स्वमूत्र चिकित्सा के विषय में शंका-समाधान ३९
स्वमूत्र से असाध्य रोगों के उपचार की दवा ४०
परीक्षित घरेलू नुस्खे ४१
उदर रोग अलसर-कारण और निवारण ४७
पथरी और पायरिया की सफल सिद्ध चिकित्सा ५५
रक्ताल्पताजन्य रोग पीलिया-कारण और निवारण ७०
बन्धयत्व - कारण और निवारण ८५
रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है ९४

■ किशोर जगत

नव जवानो! सिर्फ़ जोश ही नहीं, होश भी ज़रूरी है ७५

■ महिला जगत

सात्विक एवं स्वादिष्ट व्यंजन विधियां ७९
रसोई घर से - आलू ८१
प्रसव पश्चात प्रसूता के लिए उचित आहार-विहार ८२
शिशु को दूध पिलाने के नियम ८३
रूपश्रृंगार-स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए मेंहदी ८७

■ आचार संहिता
चिकित्सक का कर्तव्य ३९
नवयुवा अवस्था की आचार-संहिता ४३
अत्याचार का मुक़ाबला-२ (सामाजिक आचरण) ३२
■ इन्हें भी आज़माइए
घरेलू इलाज ६२
दस्त लगने पर उचित उपाय (शिशु जगत) ८४
■ सत्संग सभा
हमारी जीवनी शक्ति प्राण ५९
■ गांव चौपाल
परीक्षित देहाती नुस्खे ६६
ग्रामीण वनस्पति- बबूल ६६
■ मनोविज्ञान
शिक्षाप्रद नीति वचन ७२
मन को सँभालिए ७७
■ अध्यात्म
एकता का सन्देश (वेदवाणी) ९२
मन पर नियन्त्रण (गीता सन्देश) ९३
इन्द्रिय निग्रह (जिन वाणी) ९५
परोपकार का बदला (कलाम ए पाक) ९७
नाम श्रवण महिमा (गुरुवाणी) १००
■ योग
स्वस्थ रहने के लिए योगासन कीजिए ८९
■ होमियोपैथी
होमियोपैथिक पद्धति से मलेरिया-उपचार ९१
■ ज्ञान गंगा
ज़रा याद कीजिए, जवाब हाज़िर है ९६
■ पत्र गोष्ठी
आपका कृपा-पत्र मिला, हार्दिक धन्यवाद ९९
■ सम्पादकीय
कृपया ध्यान दें - आवश्यक सूचनाएं
पुराने उपलब्ध अंक ५०
शुल्क राशि भेजते समय कृपया ध्यान रखें ७०
पाठिकाओं के लिए विशेषांक ७१
तीनों संस्थाएं अलग-अलग हैं ८५
विज्ञापन सम्बन्धी सूचना ९१
अपनी बात १०१
नये आजीवन सदस्य १०५
१०५
■ पुराने अंकों से
निर्गुण्डी २०
हम क्या खाएं? घास या मांस! २६
दशमूलारिष्ट ३०
दशमूल काढ़ा ३१
■ बोध कथाएं
वृथा जनम गंवायो- ३७ ■ सेवा का अवसर- ४१ ■ सुखी कौन- ४९ ■ अनावश्यक न बोलें- ५३ ■ अनन्त कामनाएं- ७३
■ विविध सामग्री
आचरण ज़रूरी- १४ ■ दिन रात में ऋतु प्रभाव- १६ ■ करनी को याद रख- १६ ■ राख बन जाते हैं- १७ ■ नर मांस खाने की इजाज़त मांगी- २२ ■ अधर्म- २५ ■ धर्म- २६ ■ दुःखी नहीं होते- २७ ■ धीर पुरुष- २८ ■ गर्भवती स्त्री दोहृदनी होती है- २९ ■ स्वार्थी- ३२ ■ परमार्थी- ३३ ■ अनासक्त कर्म- ३४ ■ अल्लाह के नाम पर- ३५ ■ युवाकाल और आचार संहिता- ४३ ■ जीवन का प्रारम्भ- ४४ ■ श्रम का समय- ४६ ■ आचरण का महत्व- ४६ ■ न करें- ५१ ■ खराब- ५१ ■ सुपात्रता- ५९ ■ सिफ़ारिश- ६० ■ व्यर्थ- ६० ■ श्रेष्ठ- ६१ ■ या शेख! अपनी-अपनी देख!!- ६१ ■ रोटी ६९ ■ प्रज्ञापराधी- ९५ ■ अपना हाथ जगन्नाथ - ९७ ■ आयुर्वेदिक कुण्डलियां- १०१

डॉक्टर वडनेरे
ग्राईप वाटर एवं
टीथिंग सायरप

बच्चों के लिये 70 वर्षों से प्रचलित आदर्श टॉनिक

जन्म से ही दीजिए क्योंकि

ग्राईप वॉटर
शिशुओं की सुस्ती भगाकर चंचलता प्रदान करता है। पेट की वायु और गड़बड़ी, बदहजमी, अफ़ार आदि सब ठीक करता है और शिशुओं को स्वस्थ रखता है। इसके प्रयोग से शिशु स्वस्थ रहेगा और माताओं को शिशुओं से होने वाली परेशानियों से छुटकारा मिलेगा।

तीन पीढ़ियों से मशहूर

टीथिंग सायरप
शिशु जब 3-4 माह का होता है, तब उसके मसूड़े सख्त होने लगते हैं। यह शिशु के दाँत निकलने के लक्षण हैं। शिशु की इस बढ़ती अवस्था में उसे हरे-पीले दस्त लगते हैं, आँखें दुखने लगती हैं, लार गिरती है, उल्टी होती है और बुखार भी आ जाता है। बस यही समय है, आपके शिशु को टीथिंग सायरप देने का। वह पूर्ण स्वस्थ होकर दिन-प्रतिदिन बढता जाएगा।

कंपनी को पंजाब, बिहार, यू.पी., जम्मू-काश्मीर एवं बंगाल में वितरक नियुक्त करना है। पूर्ण विवरण सहित सम्पर्क करें।

हमारी अन्य नई, गुणकारी एलोपैथिक औषधियाँ-
- डॉ. वडनेरे एक्सपेक्टोरेण्ट - सब प्रकार की खांसी के लिए
- डॉ. वडनेरे एण्टासिड - एसिडिटी से होने वाली पेट की जलन को तुरन्त दूर करने वाली मीठी दवा
- डॉ. वडनेरे कोट्रायमोक्साज़ोल सस्पेंशन पेंडियाट्रिक - बच्चों के लिये गुणकारी एन्टीबेक्टीरियल
- डॉ. वडनेरे पेरासिटामोल सायरप - बुखार से तुरन्त राहत पाने के लिए

निर्माता : वडनेरे केमिकल वर्क्स 8/1, ओल्ड पलासिया, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 492401

श्रेष्ठ आचरण का आधार

सद्विचार

भद्रं कर्णेभि श्रुणुयाम देवाः, भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवा ँ सस्तनूभिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः।

हम कानों से शुभ विंचार ही सुनें, आंखों से शुभ दृश्य ही देखें। स्वस्थ एवं सबल शरीर तथा शुद्ध मन से प्रभु की स्तुति करते हुए, विद्वानों की मर्यादा से युक्त कल्याणकारी आयु (जीवन) को भली भांति प्राप्त करें। -ऋग्वेद

यत्प्रज्ञानमुतचेतो धृतिश्च यज्जयोतिरन्तरमृतं प्रजासु। यस्मान्न ऋतेकिंचन कर्म क्रियते, तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु।।

जो मन ज्ञानशक्ति, चिन्तनशक्ति, स्मृति, धैर्य से युक्त रहता है, प्राणों में निरन्तर ज्योति की तरह विद्यमान रहता है और जिसके बिना कोई भी कर्म नहीं किया जा सकता, ऐसा मन शुभ संकल्प वाला हो।

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतम् मृतेन सर्वम्। येन यज्ञस्तायते सप्त होता, तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु।

जिस मन से भूत, भविष्य और वर्तमान काल में जो कुछ होता है सो ग्रहण किया जाता है और जिससे सात प्रकार के यज्ञों का विस्तार होता है, ऐसा मन शुभ संकल्प वाला हो। - यजुर्वेद

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रिय निग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्म लक्षणम्।।

धैर्य, क्षमा, मन पर नियन्त्रण, चोरी न करना, तन-मन की पवित्रता, इन्द्रियनिग्रह, बुद्धि, विद्या, सत्य का पालन और क्रोध न करना- ये दस लक्षण धर्म के हैं। इनको धारण करना ही धर्म है जो दीर्घ, स्वस्थ, सुखी, निरोग और समृद्धिशाली जीवन के लिए आवश्यक होते हैं। - मनु स्मृति

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते।
संगात्संजायतेकामः| कामात्क्रोधोऽभिजायते।।

इन्द्रियों के विषयों का बार-बार स्मरण करते-करते, उन विषयों के प्रति पुरुष की अनुरक्ति हो जाती है। विषयों के लगातार चिन्तन से मन में नाना-प्रकार की कामनाएं पैदा हो जाती हैं। इन कामनाओं की पूर्ति में बाधा उत्पन्न होने पर क्रोध उत्पन्न होता है।

श्री सत्य साई बाबा वचनामृत

यदि हम पाशविक •विचारों को त्याग सकें तो दैवी विचारधारा खुद बखुद हम में प्रवाहित होने लगेगी। अपने विचार, अपने शब्द, अपने कर्म, अपने चरित्र और अपने मन पर सदैव नज़र रखो। बुद्धि के द्वार बन्द मत रखो। अज्ञान का परदा हटा दो, दैवी विचारधारा में स्नान करो तो स्थायी शान्ति को उपलब्ध हो जाओगे। प्रभु में बिना शर्त विश्वास रखो। बिना अहंकार के सेवा करने से ईश्वर प्रसन्न होता है। पवित्र हृदय ईश्वर का मन्दिर होता है। ईश्वर प्रेम है और जहां प्रेम है वहीं ईश्वर मौजूद है। अधिक से अधिक प्रेममय बनो और सबसे प्रेम करो।

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृति विभ्रमः।
स्मृति भ्रंशाद बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।

क्रोध से अत्यन्त मूढ़ता (अविवेक) की उत्पत्ति होती है, मूढ़ता से स्मृति में भ्रम पैदा होता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि के नष्ट हो जाने पर ऐसा नष्टबुद्धि एवं मतिमूढ़ व्यक्ति स्वयं ही नष्ट हो जाता है।

- श्रीमद भगवद्गीता

आप्तोपदेश प्रज्ञानं प्रतिपत्तिश्च कारणम्।
विकाराणामनुत्पत्तावुत्पन्नानां च शान्तये।।

विद्वानों के उपदेशों को ठीक से जानना-समझना और उनके अनुसार ही आचरण कर उनका ठीक-ठीक पालन करना- ये दो उपाय हैं जो मनुष्य को रोगों की उत्पत्ति से बचाते हैं और उत्पन्न हो चुके रोगों को शान्त भी करते हैं। -चरक संहिता

अप्पाचेव दमेयव्वो अप्पाहु खलु दुद्दमो।
अप्पा दन्तो सुही होइ अस्सिं लोए परत्थ य।।

हमको अपने आपको अनुशासन में रखना चाहिए। अपने पर अनुशासन रखना कठिन होता है लेकिन जो आत्म-विजेता और आत्मानुशासित होता है वही इस लोक और परलोक में सुखी हो सकता है। - समण सुत्तं

- कह कि मैं पनाह (शरण) लेता हूं उस सारे आलम (जगत) के परवरदिगार (पालनहार) की। सबके बादशाह (स्वामी) की। सबके खुदा की जो इबादत (पूजा) के योग्य है, अलग हट कर उनसे जो मनुष्य के हृदय में बुरे विचार डालते हैं। ऐ ईमान वालो! अल्लाह की याद करो। उसका खूब गुणगान और स्तुति करो। सुबह शाम करो। अल्लाह को याद करो ताकि तुम सफलता को हासिल कर सको। - - क़ुर्आन शरीफ़

प्रभु को मत भूलो

थापिआ न जाइ कीता न होइ। आपे आपि निरंजनु सोइ।
जिनि सेविआ तिनि पाइआ मानु। नानक गावीऐ गुणी निधानु।।
गावीऐ सुणीऐ मनि रखीऐ भाउ। दुखु परहरि सुखु घरि लै जाइ।।
गुरूमुखि नादं गुरु मुखि वेदं गुरूमुखि रहिआ समाई।।
गुरु ईसरु गुरु गोरखु बरमा गुरु पारबती माई।।
जे हउ जाणा आखा नाही कहणा कथनु न जाई।।
गुरा इक देहि बुझाई! सभना जीआ का इकु दाता, सो मै विसरि न जाई।।

- श्रीजपुजी साहिब- ५

उस (प्रभु) की स्थापना कौन कर सकता है, उसको कौन बना सकता है, वह निरंजन निर्विकार है और माया से परे है। जो ईश्वर की उपासना करता है उसे मान मिलता है। गुरु नानकदेवजी महाराज कहते हैं कि वह सकल गुणों की खान है, उसी की स्तुति करना चाहिए। उसकी स्तुति गाना और सुनना चाहिए तथा उसका भाव मन में रखना चाहिए, इससे दुःख दूर होते हैं और घर में सुख आता है। गुरुवाणी नाद-ब्रह्म है, उसी को वेद समझ। उसी गुरुवाणी में प्रभु समाया हुआ है। गुरु ही ईश्वर है, वही ब्रह्म है, गुरु ही मां पारवती है। जिन्होंने प्रभु को जाना है वे उसके बारे में कह नहीं पाते, वर्णन नहीं कर पाते। केवल गुरु ही समझा सकता है। वह एक प्रभु ही सबका दाता है, उसे मैं भूल न जाऊं।

ग्रीष्म ऋतु में पालन योग्य

आहार-विहार

□ **अशोक कुमार पाण्डेय**
बी.काम., आयुर्वेद रत्न

यूं तो स्वस्थ और निरोग बने रहने के लिए प्रत्येक ऋतु में ऋतु के अनुकूल आहार-विहार करना ज़रूरी होता है पर ग्रीष्म काल में यह ज़रा ज्यादा ही ज़रूरी हो जाता है क्योंकि यह समय आदानकाल का होता है जिसमें प्राकृतिक रूप से शरीर का शोषण होता है पोषण नहीं लिहाज़ा आहार-विहार करने में की गई लापरवाही और भूल हमारे लिए बड़ी महंगी और कष्टकारक सिद्ध होती है। ग्रीष्मकाल में किये जाने योग्य उचित आहार-विहार एवं न किये जाने योग्य अनुचित आहार-विहार के विषय में प्रामाणिक जानकारी इस लेख में प्रस्तुत की गई है साथ ही ऋतुचर्या से सम्बन्धित, पाठक-पाठिकाओं की जिज्ञासाओं एवं शंकाओं का समाधान भी प्रस्तुत किया गया है।

हमें पाठक-पाठिकाओं के पत्रों में यह अक्सर पढ़ने को मिलता रहता है कि निरोगधाम पत्रिका में स्वास्थ्य रक्षा करने, निरोग रहने और स्वस्थ-सुखी जीवन जीने के लिए जो मार्गदर्शन तथा ज्ञानवर्द्धक विवरण प्रस्तुत किया जाता है उस पर अमल करना बहुत कठिन होता है और कई बार तो असम्भव ही हो जाता है। आज के इस दौड़ धूप भरे जीवन में, इन सब सिद्धान्तों और नियमों का पालन कैसे किया जा सकता है और यदि इनका पालन किया ही न जा सके तो इनकी चर्चा प्रस्तुत करने से क्या लाभ ?

उत्तर में निवेदन है कि इन पर अमल करना कठिन तो हो सकता है पर असम्भव नहीं है। ***करने की सुदृढ़ इच्छा रखने वाले पुरुषार्थी व्यक्ति के लिए कोई काम असम्भव नहीं होता।*** देर चाहे कितनी भी लग जाए पर लगन के साथ लगे रहने से अन्ततः कार्य सिद्ध हो ही जाता है जैसा कि इस अंग्रेज़ी कहावत में कहा गया है- Try and Try again, You will succeed at last यानि प्रयत्न करो और बार-बार प्रयत्न करो, करते ही रहो तो ***अन्त में सफलता मिल ही जाएगी।*** गाड़ी किसी भी रफ्तार से चले पर चलती रहे, गाड़ी का चक्का घूमता भर रहे तो कभी न कभी गाड़ी ठिकाने तक, मंज़िले-मक़सूद तक पहुंच ही जाएगी। वैदिक ऋषियों ने इसीलिए कहा था- ***चरैवेति, चरैवेति यानि चलते रहो, चलते रहो।***

अब रही बात ऐसी चर्चा प्रस्तुत करने की तो यह चर्चा उन्हीं के लिए प्रस्तुत की जा रही है ***जो इस पर अमल करके लाभ उठाना चाहते हैं और ऐसे लोगों की कमी नहीं है।*** जहां अनेक लोग आलस्यवश सुबह देर तक सोये पड़े रहते हैं वहां ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो सूर्योदय से पहले उठ कर काम पर चले जाते हैं। एक ही परिवार में दोनों तरह के लोग होते हैं। कुछ देर तक सोये रहते हैं तो कुछ बहुत जल्दी उठ जाते हैं और अपनी दिनचर्या में व्यस्त हो जाते हैं। यही स्थिति बड़े पैमाने पर समाज के और पूरे दे लोगों की है। तो ***हमें इससे कोई फ़र्क नहीं*** ***कि इस पत्रिका में प्रस्तुत विवरण से कोई*** ***उठा रहा है या नहीं उठा रहा है।*** सूर्य बिना बिना पल भर की देर किये, अपनी प्राकृतिक के साथ प्रतिदिन यथासमय उदित होता है औ ***यह फ़िक्र नहीं करता कि कौन जाग गया है*** ***कौन सोया पड़ा है।*** हमने सूर्य से ही यह ली है और गत १३ वर्षों से इस शिक्षा पर करते आ रहे हैं। ***हमें अपने कर्तव्यपालन की*** ***फ़िक्र रहती है, पाठक अपने कर्तव्यपालन*** ***फ़िक्र स्वयं करें। करें, करें या न भी करें तो*** ***उनकी मनमर्ज़ी की बात है।*** जो जैसा करेगा भरेगा पर यह नहीं कह सकेगा कि हमें मा था। निरोगधाम पढ़ने के बाद, इसके अ आचरण करना या न करना, एक अलग अपनी-अपनी स्थिति, परिस्थिति और मनोवृ बात है पर इतना अवश्य है कि ***इसका पाठक*** ***पश्चाताप की आग में झुलसने से बच जाएगा*** ***काश! अगर पहले से ऐसी जानकारी होती तो*** ***ऐसा ग़लत आचरण करता ही नहीं।***

इस विषय में कुछ प्रश्नों के उत्तर निरोगधाम के जनवरी ९० अंक के ऋतु चर्या स्तम्भ में प्रस्तुत किये थे। यह अंक निरोग का ५० वां 'स्वर्ण जयन्ती अंक' था जिसकी प्र बड़ी जल्दी समाप्त हो गई थीं। पाठकों की जा के लिए उस लेख के तीन प्रश्न उत्तर सहित उद्धृत कर प्रस्तुत कर रहे हैं-

□ अधिकांश पत्रों में, जो ज्या युवक-युवतियों द्वारा प्रेषित किये गये हैं, स आहार और आहार की उचित मात्रा के वि जानकारी देने के लिए लिखा गया है। तात्पर्य है कि ऋतुचर्या का पालन करने के कैसा आहार कितनी मात्रा में लेना चाहिए इ प्रकाश डाला जाए ताकि वे पालन कर सकें

– सन्तुलित आहार के विषय में और आवश्यक जानकारी देने के लिए हम से 'सन्तुलित आहार' शीर्षक से संक्षिप्त इसी अंक में प्रकाशित कर रहे हैं सो कृपया लें। ***संक्षेप में सन्तुलित आहार उसे कहा*** ***जिसमें ऐसें पदार्थ हों जो शरीर को सभी आव*** ***एवं पोषक तत्व उचित मात्रा में प्रदान करने*** ***हों, साथ ही शरीर में कोई विकार या रोग*** ***करने वाले न हों।*** किसी पदार्थ के सेवन से लाभ के साथ शरीर को हानि भी होती हो कोई विकार या रोग भी उत्पन्न होता हो तो पदार्थ भक्ष्य यानि खाने योग्य नहीं माना बल्कि अभक्ष्य यानि न खाने योग्य ही माना कुछ पदार्थ स्वाद की दृष्टि से बहुत अच्छे स्वादिष्ट तो होते हैं पर शरीर और स्वास्थ्य के

ऋतु अनुसार वर्जित पदार्थ

परम्परागत रूप से हमारे देश में कुछ सारगर्भित और उपयोगी कहावतें एवं तुकबन्दियां प्रचलन में चली आ रही हैं जो हमें बहुत हितकारी और स्वास्थ्यरक्षक जानकारी प्रदान करती हैं। ऋतुओं के अनुसार कुछ पदार्थों का सेवन हानिकारक बताने वाली एक तुकबन्दी प्रस्तुत है-

चैत्र में गुड़ वैशाख में तैल। जेठ में महुआ अषाढ़े बेल।।
सावन दूध, भादों में मही। क्वार करेला कार्तिक दही।।
अगहन जीरा, पूस धना। माघ में मिश्री फागुन चना।।
इनका परहेज़ करे नहीं। मरे नहीं तो पड़े सही।।

हानिकारक भी होते हैं ***जैसे इमली व अमचूर की खटाई, लालमिर्च, तले पदार्थ आदि।*** इन पदार्थों का यदाकदा न्यून मात्रा में सेवन करना बुरा नहीं पर अतिमात्रा में लगातार सेवन करने से ये शरीर और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले सिद्ध होते हैं। ***खाते वक्त तो ये पदार्थ बड़े मज़ेदार लगते हैं पर बाद में कष्टदायक सिद्ध होते हैं*** लिहाज़ा ऐसे पदार्थों को अति मात्रा में और लगातार सेवन नहीं करना चाहिए।

आहार की उचित मात्रा, व्यक्तिगत स्थिति पर निर्भर होती है, व्यक्ति की आयु, शरीर की आवश्यकता और पाचन संस्थान की क्षमता एवं शक्ति पर निर्भर होती है। ***'मात्रा प्रमाणं निर्दिष्टं सुखं यावद्धिजीर्यति'*** - (अष्टांग हृदय सूत्र. ८/२) के अनुसार जितनी मात्रा में खाया हुआ आहार सुखपूर्वक पच जाए उतनी मात्रा ही उस व्यक्ति के लिए आहार की उचित मात्रा होगी। यही बात चरक संहिता में भी कही गई है-

यावद्ध्यस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यं भवति।

अर्थात् आहार की जो मात्रा भोजन करने वाले व्यक्ति की प्रकृति में बाधा न पहुंचाते हुए यथासमय (उचित अवधि में) जीर्ण हो जाए अर्थात् पच जाए वही मात्रा उस व्यक्ति के लिए उचित है। इसीलिए कहा है- ***'मात्रां खादेद्बुभुक्षितः'*** अर्थात् भूख लगने पर व्यक्ति को अनुकूल और उचित मात्रा में ही आहार ग्रहण करना चाहिए। यदि अति मात्रा में भोजन करेगा तो - ***'अतिमात्रं पुनः सर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत्'*** (अष्टांग हृदय) के अनुसार अति मात्रा में किया हुआ भोजन दोषों को शीघ्र कुपित करने वाला होने से, ऐसा व्यक्ति शीघ्र रोगग्रस्त हो जाएगा। मात्रा के विषय में सुश्रुत संहिता का कहना

हीनमात्रमसन्तोषं करोति च बलक्षयम्।
आलस्यगौरवाटोपसादांश्च कुरुतेऽधिकम्।।

-सूत्रस्थानम्

अर्थात् हीन (अल्प) मात्रा में किया हुआ भोजन अतृप्ति उत्पन्न करता है और शरीर के बल क्षीण करता है। अधिक मात्रा में किया हुआ भोजन आलस्य, भारीपन, मोटापा और मन्दाग्नि (अपच) उत्पन्न करता है।

आहार की मात्रा पर्याप्त हो चुकी है, इसकी ना डकार आने से भी मिलती है अतः भोजन हुए जब डकार आ जाए तब भोजन करना कर देना चाहिए। इस प्रकार किया हुआ भोजन इसी तरह पच जाता है। ऐसा यथा समय पच वाला आहार - ***'सुखं जीर्यति मात्रावद्धातुसाम्यं ति च'*** (सुश्रुत संहिता)- के अनुसार, मात्रा अनुसार खाया हुआ होने से, सुखपूर्वक पच जाता है और शरीर की रस, रक्त आदि धातुओं को साम्यावस्था में रखता है।

ग्रीष्म ऋतु में

ज़रा ख्याल रखें

□ ग्रीष्म ऋतु में उचित ढंग से आहार-विहार करने में लापरवाही नहीं करनी चाहिए। भूख से ज्यादा आहार नहीं लेना चाहिए, प्यासे नहीं रहना चाहिए और बासे एवं दूषित पदार्थों का सेवन कदापि नहीं करना चाहिए।

□ दिन में १-१ गिलास करके बार-बार ठण्डा पानी पीते रहना चाहिए। विशेष कर घर से बाहर निकलते समय एक गिलास ठण्डा पानी, बिना प्यास के भी, पीकर ही बाहर निकलना चाहिए। इस उपाय से लू नहीं लगती। इसी तरह रात को १० बजे के बाद जागना पड़े तो हर घण्टे १-१ गिलास पानी तब तक पीते रहें जब तक सो न जाएं। इस उपाय से वात और पित्त का प्रकोप नहीं होता।

□ ग्रीष्मकाल में शाम का भोजन हलका और सुपाच्य लेना चाहिए लेकिन ज्यादातर देखने में यह आया है कि प्रायः लोग दोपहर का भोजन यानि लंच तो हलका लेते हैं और रात का भोजन यानि डिनर खूब डट कर लेते हैं। यही वजह है कि आजकल क़ब्ज़, गैस ट्रबल और हायपरएसिडिटी से ग्रस्त लोगों की संख्या तेज़ी से बढ़ रही है।

□ जिनकी पाचनशक्ति कमज़ोर होने से अपच और क़ब्ज़ रहता हो उन्हें कुछ दिनों तक शाम को सिर्फ़ चावल व छिलके वाली मूंग की दाल की खिचड़ी का सेवन करना चाहिए और इसके दो घण्टे बाद सोने से पहले एक गिलास मीठे दूध में १ चम्मच शुद्ध घी डाल कर घूंट घूंट कर पीना चाहिए।

□ सुबह शौच जाने से पहले ठण्डा पानी पीने की आदत डालना चाहिए। शुरू में पानी की मात्रा एक कप रखें, फिर बढ़ाते बढ़ाते जितनी ज्यादा मात्रा में पी सकें उतनी मात्रा में पीने लगें। इसे उषा पान करना कहते हैं। इससे क़ब्ज़ का नाश होता है और पेट के साथ-साथ पूरे शरीर में शीतलता बनी रहती है।

□ धूप में घूमते हुए या बाहर के गर्म वातावरण से घर पहुंच कर तुरन्त ठण्डा पानी या कोई ठण्डा पेय नहीं पीना चाहिए। थोड़ी देर ठहर कर शरीर को ठण्डा करके और पसीना सुखा कर ही ठण्डा पानी पीना चाहिए। फ्रिज या आइस बाक्स में रखा हुआ पानी नहीं पीना चाहिए। पीना ही हो तो फ्रिज के पानी में आधा सादा पानी मिला कर या थोड़ी देर फ्रिज से बाहर रखने के बाद पीना चाहिए। सबसे अच्छा तो यह होगा कि मटके या सुराही का ही पानी पिया करें। फ्रिज का पानी बहुत ज्यादा ठण्डा होता है जो गले एवं दांतों के लिए, आमाशय और आंतों के लिए हानिकारक होता है।

□ कड़ी धूप से सिर को बचाना चाहिए। घर से बाहर निकलें तो २-४ बताशे और प्राणसुधा, अमृतधारा (देहरादून वाली) या पुदीनहरा की शीशी साथ रखना चाहिए, विशेष कर सफ़र में अवश्य साथ रखें ताकि वक्त-ज़रूरत तुरन्त उपयोग में लेकर व्याधि से मुक्ति पा सकें।

हमने आयुर्वेद से जितने प्रमाण दिये हैं वे व्यावहारिक रूप से सही सिद्ध होते हैं। इन नियमों का पालन करते हुए प्रत्येक व्यक्ति को अपने आहार की मात्रा, अपनी पाचनशक्ति को देखते हुए स्वयं ही निश्चित कर लेना चाहिए।

□ अनेक पत्रों में लिखा है कि निरोगधाम में सुबह और शाम को निश्चित समय पर भोजन करने और शाम का भोजन जल्दी करने पर ज़ोर दिया जाता है। अनेक लोगों की समस्या यह है कि वे निश्चित समय पर भोजन नहीं कर पाते, देर-अबेर हो ही जाती है। कुछ की समस्या है कि जब वे दोपहर का भोजन १-२ बजे के लगभग करते हैं तो शाम का भोजन जल्दी कैसे कर सकते हैं? रात को ९-१० बज ही जाते हैं।

- निश्चित समय पर भोजन करने के लिए ज़ोर इसलिए दिया जाता है कि समय पर किया हुआ भोजन ही ठीक से हज़म होता है और शरीर को बल-पुष्टि देता है। ***'काले भुक्तं प्रीणयति सात्म्यमन्नं न बाधते'*** (सुश्रुत संहिता) के अनुसार उचित व निश्चित समय पर किया हुआ भोजन देह, इन्द्रियों तथा मन को प्रसन्नता, तृप्ति और पुष्टि प्रदान करने वाला होता है। सात्म्य (Suitable) अन्न किसी प्रकार की बाधा नहीं पहुंचाता। ***'लघु शीघ्रं व्रजेत् पाकं'*** अर्थात् अन्न हलका हो तो बड़ी जल्दी

आचरण ज़रूरी

अज्ञेभ्यो ग्रन्थिनः श्रेष्ठा ग्रन्थिभ्यो धारिणो वराः।
धारिभ्यो ज्ञानिनः श्रेष्ठा ज्ञानिभ्यो व्यवसायिनः।।
- मंनु स्मृति

मूर्खों से ग्रन्थ पढ़ने वाले श्रेष्ठ हैं, ग्रन्थ पढ़ने वालों से ग्रन्थ को धारण (स्मरण) करने वाले श्रेष्ठ हैं, धारण करने वालों से ज्ञानी (ग्रन्थ को समझने वाले) श्रेष्ठ हैं और ज्ञानियों की अपेक्षा तदनुकूल आचरण करने वाले श्रेष्ठ हैं।

हतं ज्ञानं क्रियाहीनं हतश्चाऽ ज्ञानतो नरः।
हतं निर्नायकं सैन्यं स्त्रियो नष्टाह्यभर्तृकाः।।
- चाणक्य नीति

आचरण के बिना ज्ञान नष्ट है, अज्ञान से मनुष्य नष्ट हो जाता है, सेनापति के बिना सेना नष्ट हो जाती है और पति के बिना स्त्री नष्ट हो जाती है।

पठकाः पाठकाश्चैव ये चान्ये शास्त्र चिन्तकाः।
सर्वे व्यसनिनो मूर्खा यः क्रियावान् स पण्डितः।।
- महाभारत वनपर्व

पढ़ने वाले, पढ़ाने वाले और शास्त्र पर चर्चाएं करने वाले तो मात्र व्यसनी और मूर्ख ही हैं यदि वे इस पर आचरण नहीं करते। पण्डित तो वही है जो शास्त्रोक्त कर्तव्यों का पालन कर ज्ञान को आचरण में लाता है।

पचता है और *'स्निग्धोष्णंबलवन्हिदम्'* अर्थात् स्निग्ध व गरम भोजन शरीर में बल तथा जठराग्नि को बढ़ाता है इसलिए ठीक वक्त पर हलका, स्निग्ध और ताज़ा यानि गरम भोजन करना ही उचित है। ***निश्चित समय पर किया हुआ भोजन ठीक वक्त से पच भी जाता है।*** भोजन पच जाने के लक्षणों के विषय में आयुर्वेद का कहना है-

उद्गारशुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम्।।
-भाव प्रकाश

जब साफ़ डकार आ जाए, चित्त में उत्साह हो, मल मूत्रादि वेगों का उचित रूप से विसर्जन होता हो, शरीर में हलकापन हो और उचित समय पर फिर भूख प्यास का अनुभव हो तब खाया हुआ आहार पच गया है ऐसा समझना चाहिए। ***अपच होने की स्थिति में इसके विपरीत लक्षण प्रकट होते हैं।*** अपच होने से हमारा शरीर, भोजन के पोषक तत्वों से ही वंचित नहीं रहता, बल्कि कई व्याधियों से ग्रस्त भी हो जाता है गोया ***लेने के देने पड़ जाते हैं।*** निश्चित समय पर भोजन न करने से अपच होने पर सिरदर्द, क़ब्ज़, अतिसार, वमन, बवासीर, आध्मान, वायुप्रकोप, अम्लपित्त और फुड पॉयज़निग जैसी व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। इसलिए निश्चित समय पर और जब अच्छी भूख लगी हो तभी भोजन करना उचित है। आखिर हम जो भी मेहनत, दौड़-धूप और नाना प्रकार की गतिविधियां करते हैं वह पेट के लिए ही तो करते हैं। ***यदि वक्त पर हम पेट में दो रोटी भी नहीं डाल सकते तो फिर लानत है सारी मेहनत पर।***

रही बात १-२ बजे भोजन करने वालों की, तो उन्हें भी अपने भोजन का समय निश्चित तो रखना ही चाहिए। ऐसे लोगों को सुबह अल्पाहार (Break fast) अवश्य लेना चाहिए क्योंकि १-२ बजे तक सिर्फ़ चाय या दूध पीकर खाली पेट रहना भी उचित नहीं होता। इतने लम्बे समय तक पेट खाली रखने से एक तो वायुप्रकोप (गैस ट्रबल) हो सकता है, दूसरे शरीर में कमज़ोरी और कृशता आ सकती है। ऐसे लोगों को शाम का भोजन सोने से २ घण्टे पहले ज़रूर कर लेना चाहिए और शाम को हलका आहार लेना चाहिए। ***सही बात तो यह है कि जितनी अच्छी तरह भोजन का पाचन सूर्य की मौजूदगी में होता है उतनी अच्छी तरह सूर्यास्त होने के बाद नहीं होता, यह एक वैज्ञानिक सत्य है।*** सूर्यास्त के बाद भोजन न करने का "जैन सिद्धान्त" इसी वैज्ञानिक सत्य पर आधारित है। यह तो हुई हमारे भले की और स्वास्थ्यरक्षक सिद्धान्त की बात, ***अब यह हम पर निर्भर है कि हम इस पर अमल करते हैं या नहीं, कर पाते हैं या नहीं और करना चाहते हैं या नहीं।***

□ अनेक पत्रों में आज की व्यस्त और तेज़ गति वाले जीवन (Fast life) की चर्चा करते हुए कहा गया है कि निरोगधाम में जो आहार-विहार या स्वास्थ्य रक्षक सिद्धान्तों के विषय में बताया जाता है उनका पालन कौन कर सकता है? ज़माना तेज़ गति से २१ वीं सदी की तरफ़ बढ़ और निरोगधाम सौ बरस पहले के ज़माने की करता है। आज के ज़माने में इन सिद्धान्तों पालन कैसे किया जा सकता है? निरोगधाम ऐसी बातें बताई जानी चाहिए जो व्यावहारिक से की जा सकें। ऐसी बातों को बताने से फ़ायदा जिन पर अमल किया ही न जा सके।

- आजकल फ़ास्ट लाइफ़ और २१ सदी में पहुंचने की बातें करने का फ़ैशन सा पड़ा है। अपने को अत्यन्त व्यस्त रखना बुरा नहीं लेकिन अत्यन्त व्यस्तता गोया फ़ास्ट ***का यह तो मतलब नहीं होता कि लाइफ़ में सिस्टम ही न हो, कोई आर्डर ही न हो!*** सुपरफ़ास्ट ट्रेन दिल्ली से बम्बई जाती है तो बिना किसी सिस्टम व्यवस्था और नियन्त्रण के है? अगर बिना निश्चित विधि-विधान और नियन्त्रण का पालन किये कोई ट्रेन रेल की प र दौड़ेगी तो क्या वह एक बार भी अपनी तक सही सलामत पहुंच सकेगी? यह सब बाते हैं और बेकार की बहानेबाज़ी है कि नियमों का पालन नहीं होता। सच बात तो कि ***जो चीज़ जितनी तेज़ गति से दौड़ेगी सिस्टम, व्यवस्था, विधि-विधान और नियन्त्रण उतनी ही ज्यादा दक्षता और परिपूर्णता वाला अत्यावश्यक होगा वरना ज़रा चूके कि गये से।***

हमारी इस सुविधाभोगी, आलसी लेतलाली करने वाली मनोवृत्ति ने ही हमें यह दी है कि ऐसे नियमों का पालन कौन कर है। ***इसका तो यही मतलब हुआ कि हम नियमों का पालन करना चाहते ही नहीं जहां चाह होती है वहां राह भी मिल जाती*** अब कोई करना ही न चाहे तो इसका क्या ऐसे पत्र प्रेषक भाई-बहनों को हम यही सलाह चाहेंगे कि नियमों का पालन कौन कर सकता कौन नहीं कर सकता, इसकी चिन्ता आप न कौन क्या करता है और क्या नहीं करता फ़िक्र में आप दुबले न हों। ***आप तो सिर्फ़ याद रखें कि या शेख! अपनी अपनी देख!!*** इसकी फ़िक्र न करें कि कौन गड्डे में गिर या कौन डूबा जा रहा है। आप तो अपनी कीजिए कि कहीं आप तो गड्डे में नहीं हैं, आप खुद तो नहीं डूब रहे हैं क्योंकि ***गड्डे में गिर रहा हो या डूब रहा हो वह गिरने या डूबने से कैसे बचा सकता है?***

निरोगधाम में जो कुछ भी कहा जाता बताया जाता है वह १०० बरस पहले या बरस आगे का विचार करके नहीं कहा जाता शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करने को रख कर कहा जाता है। ***शरीर और स्वास्थ्य***

१८ वीं या २१ वीं सदी से क्या लेना देना हो सकता है? और हम यह भी कह देना चाहते हैं कि निरोगधाम में जो कुछ भी कहा जाता है उसे *आप हमारा कहा हुआ मत समझ लेना।* हम तो बस एक माध्यम मात्र हैं, महज़ एक क़ासिद (दूत) हैं, सिर्फ़ एक सन्देशवाहक (Messenger) हैं जो शाश्वत बातें आप तक पहुंचा रहे हैं। *यह हमारी बातें नहीं बल्कि सद्शास्त्रों की अमरवाणियां हैं जो कालातीत यानि कालचक्र से परे होती हैं।* इन बातों पर दिन-रात, ऋतु, वर्ष और सदियों का प्रभाव नहीं पड़ता। *ये नियम ऐसे हैं जिनका आप पालन करें या न करें पर इन्हें बदल नहीं सकते, इन्हें समाप्त नहीं कर सकते।*

हमारी तो बस इतनी कोशिश रहती है कि ये हितकारी बातें आपको बता भर दें। इन अच्छे और लाभकारी नियमों की जानकारी आपको दे दें। प्रकृति के नियम क्या हैं प्रकृति क्या है और प्रकृति की व्यवस्था क्या है इससे आपको अवगत करा दें ताकि *प्राकृतिक जीवन और प्राकृतिक अवस्था से आप अपरिचित न रहें, आप के मन में ऐसा पश्चाताप उत्पन्न होने की स्थिति न बन सके कि काश! ऐसी बातें हमें पहले से मालूम होतीं।* हम यह नहीं कहते कि फ़ास्ट लाइफ़ जीना बुरा है क्योंकि हम खुद भी फ़ास्ट लाइफ़ जी रहे हैं और बहुत फ़ास्ट लाइफ़ जी रहे हैं फिर भी अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित रखने में कोई लापरवाही नहीं करते, इसीलिए हम यह कहे बिना नहीं रह सकते कि *नियम भंग करके फ़ास्ट लाइफ़ जीना बेशक बुरा है, विनाशकारी है और शरीर व स्वास्थ्य के मामले में रोगकारी है।* हमारी राय में, २१ वीं सदी की फ़िक्र छोड़ कर मौजूदा वक्त की फ़िक्र करना ज्यादा मौजूं और मुनासिब है। अब किसी को ग़लत खानपान की वजह से पेचिश हो जाए तो उसे २१ वीं सदी से क्या लेना देना हो सकता है।

सदी कोई सी भी हो, शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के नियमों में कोई परिवर्तन नहीं होता प्रकृति के नियमों में कोई परिवर्तन नहीं होता। जो भी परिवर्तन हुए हैं, हो रहे हैं और आगे होंगे, वे सब सिर्फ़ मनुष्य के आचार-विचार में हुए हैं, हो रहे हैं और आगे भी होते रहेंगे। *सूरज, चांद, तारे, पहाड़-पर्वत, जल-थल, पशु-पक्षी आदि मनुष्येतर समस्त संसार यानि जगत और अजगत एक नियम के अन्तर्गत बंधे हुए हैं* और प्रलय काल तक बंधे रहेंगे। यह बहुत गहरी और लम्बी बातें हैं इस प्रकार को छोड़ कर हमको सिर्फ़ इस पांच हाथ के शरीर और इसके स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में ही उचित विचार और उचित आचरण करना चाहिए क्योंकि हमारा विषय शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, चारित्रिक, नैतिक और व्यावहारिक रूप से 'स्वस्थ' तथा 'निरोग' रहने से सम्बन्धित है। हम इस विषय से सम्बन्धित उचित, आवश्यक, हितकारी और गुणकारी बातें ही आपको बताएंगे। *आप मानें न मानें, मर्ज़ी आपकी।* हम वे ही बातें बताते हैं जो व्यावहारिक रूप से न सिर्फ़ की ही जा सकती हैं बल्कि अनिवार्य रूप से की ही जानी चाहिए। हम ऐसी कोई बात नहीं बताते जिन पर अमल किया ही न जा सके। कोई अमल करता है या नहीं करता है यह उसकी इच्छा और इच्छाशक्ति (Will & Will Power) पर निर्भर करता है। इस मामले में हम कोई समझौता करने को राज़ी नहीं, कोई शार्टकट बताने को राज़ी नहीं और आपकी खुशी के लिए आपको अच्छी और सरल लगने वाली बातें बता कर आपकी खुशामद करने को राज़ी नहीं। नीति में कहा है कि *चिकित्सक, मन्त्री (सलाह देने वाला), गुरु और गुप्तचर- इन चारों को मुंह देखी और चापलूसी वाली बातें नहीं करना चाहिए बल्कि जो यथार्थ तथा हितकारी हो वही निस्संकोच और निर्भय होकर कहना चाहिए।* आप ज़रा गहराई से विचार करें तो समझ सकेंगे कि निरोगधाम- *इन चारों कर्तव्यों का पालन एक साथ कर रहा है* इसलिए कभी-कभी इसे भी कोई कोई बात कठोरता पूर्वक और दो टूक शैली में कहनी पड़ती है जो कि दरअसल पाठक के प्रति स्नेह और हित की दृष्टि से ही कही जाती है। ऐसे मामले में निरोगधाम वैसी शैली नहीं अपनाता जैसी *व्यवसायी भावना रखने वाले अपनाते हैं।* खैर, तो अब ग्रीष्म-ऋतु के आहार-विचार पर चर्चा शुरू करें।

पथ्य आहार-विहार

ग्रीष्म ऋतु में - सूर्य की प्रखर-प्रचण्ड किरणें, संसार के जड़-चेतन का स्नेह-अंश (जलीयांश) सोख लेती हैं। इसकी पूर्ति करने के लिए, इस ऋतु में मधुर रस और शीतवीर्य गुण वाले तथा स्निग्ध खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए ताकि शरीर में तरावट बनी रहे। '*भजेन्मधुर-मेवान्नं लघु स्निग्धं हिमं द्रवम्*' (वाग्भट) के अनुसार ग्रीष्मकाल में मीठे एवं स्वादिष्ट, हलके, चिकनाई युक्त, शीतल और तरल पदार्थों का सेवन विशेष रूप से करना चाहिए। **ऐसे पदार्थों में-** मौसमी फलों में मीठे खरबूज़, पका लाल तरबूज़, सन्तरा, केला, मौसम्बी, मीठे अंगूर, मीठे आम और मीठे आम का आमरस, हरी पतली ककड़ी, शहतूत आदि। **सूखे मेवों में-** चिरौंजी (चारोली), किशमिश मुनक्का, भुने हुए काजु, आदि। **हरी शाक-सब्ज़ी में-** चने की सूखी भाजी, चौलाई, बथुआ, परवल, करेला, पके हुए लाल टमाटर, छिलका सहित आलू, मटर, कच्चे केले, तरबूज़ के छिलके, सहजना (मुनगा) की फली आदि। **दालों में-** एक मात्र दाल छिलका सहित मूंग की दाल और मसूर की दाल। **अन्य पदार्थों में-** पोदीना, नीबू, प्याज (सीमित मात्रा में), नीबू की मीठी शिकंजी, ठण्डाई, गुलक़न्द, मीठा या नमकीन पतला सत्तू, भुने हुए कच्चे आम का मीठा पना एवं लौंजी, सिंघाड़ा, रात को सोते समय मीठा दूध,

पथ्य-अपथ्य

पथ्यं पथोऽनपेतं यद्यच्चोक्तंमनसः प्रियं। यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत।।
मात्राकालक्रियाभूमि देह दोष गुणान्तरम्। प्राप्य तत्तद्धि दृश्यन्ते ते ते भावास्तथा तथा।।

-चरक संहिता सूत्र.

पथ्य तथा अपथ्य के लक्षण- जो आहार- द्रव्य शारीरिक स्रोतों को हानि पहुंचाने वाला न हो और मन को प्रिय हो अर्थात तन और मन को हानि व दुःख पहुंचाने वाला न हो उसे 'पथ्य' कहते हैं। जो आहार-द्रव्य शारीरिक स्रोतों को हानि व दुःख पहुंचाने वाला हो उसे 'अपथ्य' कहते हैं। यह पथ्य और अपथ्य भी निश्चित नहीं रहते बल्कि 'पथ्य' भी मात्रा, काल, क्रिया, स्थान, शरीर और दोष की विभिन्न अवस्थाओं में 'अपथ्य' हो जाता है और इन्हीं कारणों से 'अपथ्य' भी 'पथ्य' हो जाता है।

टिप्पणी - पथ्य-अपथ्य की जो व्याख्या पहले श्लोक में प्रस्तुत की गई है यह व्याख्या सामान्य दृष्टि (Common View) से उचित है पर स्थिति विशेष में यह व्याख्या बदल जाती है। वस्तुतः पथ्य या अपथ्य होना मात्रा, समय, कार्य, पद्धति, स्थान, शरीर की स्थिति और दोषों की स्थिति पर ही निर्भर होता है। जैसे- *'प्राणाः प्राणभृतामन्नं'* - के अनुसार अन्न प्राणियों के लिए 'पथ्य' है पर यही अन्न मात्रा, काल आदि का विचार न करके सेवन किया जाय तो अपथ्य हो जाता है जबकि विष अपथ्य होते हुए भी- *'विषं प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम्'*- के अनुसार युक्ति व मात्रा पूर्वक सेवन करने पर रसायन रूप औषधि का काम करता है। इस प्रकार पथ्य और अपथ्य पर विचार करना और इनका यथोचित् पालन करना स्वस्थ और सुखी रहने के लिए नितान्त आवश्यक है। ***इसे हंसी मज़ाक में टाल देना और लापरवाही करना बुद्धिमान नहीं।***

दिन रात में ऋतु प्रभाव

तत्र पूर्वान्हे वसन्तस्य लिङ्ग, मध्यान्हे ग्रीष्मस्य, अपरान्हे प्रावृषः, प्रदोषेवार्षिकं, शारदमर्धरात्रे, प्रत्युषसि हैमन्तमुपलक्षयेत्। एवमहोरात्रमपि वर्षमिव शीतोष्णवर्षलक्षणं दोषोपचयप्रकोपोपशमैर्जानीयात्।।

-सुश्रुत संहिता सूत्र.

दिन के प्रारम्भ के समय, प्रातःकाल में वसन्त ऋतु के लक्षण मौजूद होते हैं। दोपहर को ग्रीष्म ऋतु और दोपहर बाद प्रावृट ऋतु के लक्षण होते हैं। सन्ध्या समय वर्षा ऋतु के और आधीरात में शरद ऋतु के लक्षण होते हैं। सूर्योदय से पहले के प्रहर में, यानि पिछली रात में, जिसे ब्रह्ममुहूर्त या अमृत बेला भी कहा जाता है, हेमन्त ऋतु के लक्षण होते हैं। शीतकाल में यह समय अधिक ठण्डा होता है और ग्रीष्म काल में शिशिर ऋतु जैसा होता है। यह प्रकृति की अद्भुत लीला है कि वर्ष की सब ऋतुओं के लक्षण वह दिन रात के २४ घण्टे के अन्दर भी प्रतिदिन प्रस्तुत किया करती है।

दिन में थोड़ा पानी मिला कर ताज़ा मीठा दही, (दही रात में नहीं खाना चाहिए। *'न नक्तं दधि भुंजीत'* के अनुसार आयुर्वेद ने रात में दही खाना वर्जित किया है। खट्टा और बासा दही भी नहीं खाना चाहिए।) प्रातः कच्चा दूध व ठण्डा पानी समभाग मिला कर शक्कर डाल कर बनाई हुई लस्सी आदि पदार्थों का इस ग्रीष्म काल में सेवन करना हितकारी होता है। इस ऋतु में भूख से थोड़ा कम ही खाना चाहिए क्योंकि *'अल्पाहारी स जीवति'* के अनुसार कम खाना स्वस्थ जीवन के लिए ज़रूरी होता है। कहा भी है कि *'कम खाना और ग़म खाना'* यानि सब्र रखना स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक होता है। भोजन ताज़ा और खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए। जब से 'फ्रिज' का प्रयोग बढ़ा है तब से खाद्य पदार्थों को 'फ्रिज' में रख कर बाद में फिर से गर्म करके खाने की पद्धति बहुत प्रचलित हो गई है। इस आलसी प्रवृत्ति के कारण ही कई प्रकार की उदर व्याधियां हो रही हैं। फ्रिज में रखा पानी पीना भी गले में खराश, टांसिलाइटिस, अपच और मन्दाग्नि करने वाला होता है। दिन में एक-एक घण्टे से एक-एक गिलास पानी पीते रहना चाहिए।

पथ्यविहार में - प्रातः जल्दी उठ कर वायुसेवन के लिए घूमना, हलकी दौड़ लगाना, योगासन या व्यायाम करना, तैल की मालिश करना आदि हितकारी होता है। मालिश के लिए इस ऋतु में 'चन्दन बला लाक्षादि' तैल सबसे अच्छा रहता है। जो इतना महंगा तैल प्रयोग न कर सकें वे मूंगफली (सींगदाना) या नारियल का तैल प्रयोग कर सकते हैं।

अपथ्य आहार-विहार

इस ऋतु में- तेज़ मिर्च मसाले वाले, तले हुए, नमकीन, खट्टे, रूखे, बासे, कसैले, कड़वे, चरपरे, लाल मिर्च युक्त तथा दुर्गन्ध युक्त पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। उड़द की दाल, शराब, मांस-अण्डे, दही, सरसों, लहसुन, शहद, और बेसन के बने व्यंजनों का सेवन नहीं चाहिए। जो दही, लहसुन और शहद का करने के आदी हों वे दही में पानी मिला लहसुन को घी में तल कर तथा शहद को के रूप में (किसी औषधि के साथ) सेवन सकते हैं। अरहर (तुवर) की दाल खुश्की करती है जिससे कभी-कभी पेट व गले में सी मालूम देती है अतः अरहर की दाल हो तो थोड़ा शुद्ध घी डाल कर या चावल के ही खाना चाहिए। भोजन निश्चित समय पर न जब फ़ुर्सत मिले तब करना उचित नहीं। लगने पर भी एक वक्त में एक गिलास से पानी पीना उचित नहीं। *'अत्यम्बुपानाद्विषमाशन'* (सुश्रुत) के अनुसार एक ही वक्त में ज्यादा पीना अपच और क़ब्ज़ पैदा करता है।

अपथ्य विहार में - देर रात तक सुबह देर तक सोना, दिन में सोना, अधिक तक धूप में घूमना, कठोर परिश्रम लगातार रहना, अधिक व्यायाम करना, अधिक मैथुन भोजन के तुरन्त बाद स्त्री-सहवास करना, ठण्डे या एयरकण्डीशण्ड वातावरण से निकल एक दम अति उष्ण वातावरण में पहुंच जाना, प्यास सहन करना, मल मूत्र के वेग को शाम को शौच न जाना, नंगे सिर तेज़ धूप में आदि नहीं करना चाहिए।

बड़ी हरड़ का, रसायन के रूप में, करने वाले ग्रीष्मकाल में ५ ग्राम हरड़ का और पांच ग्राम गुड़ मिला कर प्रातः काल पेट सेवन करना चाहिए। *'ग्रीष्मकाले मैथुनाद्विरतो नरः'* (चरक) के अनुसार ने ग्रीष्मकाल में सहवास (मैथुन) करना किया है फिर भी यदि आजकल के वातावरण प्रभाव की वजह से ऐसा सम्भव न हो तो मामले में अति नहीं करना चाहिए। अपने बल, शारीरिक क्षमता तथा आहार के उचित मात्रा में आचरण करना चाहिए।

करनी को याद रख

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्तँ शरीरम्।
ॐ क्रतोस्मर कृतँ स्मर क्रतोकृतँ स्मर।।

- ईशावास्य उपनिषद

जो प्राणवायु शरीर में रहता है वह मृत्यु के समय विश्व की वायु (प्राण) में लीन हो जाता है। यह शरीर नहीं, प्राण ही अमर है। शरीर तो तभी तक रहता है जब तक इसमें प्राण रहता है और यह भस्म नहीं हो जाता। हे कर्म करने वाले जीव! जो कर्म तू आगे करने वाला है उसको याद कर। जो कर्म तू कर चुका है उसे याद कर और बार-बार स्मरण करता हुआ उचित कर्म कर।

विमर्श - यदि हम आज उचित तथा करने योग्य कर्म का ठीक से विचार करके ही कर्म करेंगे तो हमारा भूतकाल भी अच्छा रहेगा और भविष्य काल भी, क्योंकि जो आज कर रहे हैं यह क्रियमाण-कर्म ही तो कल भूतकाल का संचित कर्म होने वाला है और यही क्रियमाण-कर्म संचित होने के बाद, जब अपने परिणाम को प्राप्त होता है तो भविष्यकाल या प्रारब्ध कहलाता है। सारी माया हमारे कर्मों की ही है अतः हमें अपने कर्मों को याद रख कर उचित कर्म ही करना चाहिए।

मनुष्य की श्रेणी

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारभ्य चोत्तमजना न परित्यजन्ति।।

नीच (अधम) श्रेणी के पुरुष विघ्नों के से किसी कार्य को आरम्भ ही नहीं करते। श्रेणी के लोग कार्य को आरम्भ तो कर देते हैं विघ्नों से विचलित होकर बीच में ही छोड़ पर उत्तम श्रेणी के लोग विघ्नों द्वारा बार-बार होकर भी आरम्भ किये गये काम को पूरा बिना नहीं छोड़ते।

- नीति

ठण्डाई

ठण्डाई की जगह आजकल कोल्ड ड्रिंक्स (Cold drinks) ने ले ली है क्योंकि एक तो कोल्ड ड्रिंक्स यानि शीतल पेयों का विज्ञापन टी.वी. रेडियो अखबार आदि प्रसार-माध्यमों से बड़े ही आकर्षक और प्रभावशाली ढंग से किया जा रहा है और दूसरे अधिकांश लोगों की मनोवृत्ति सुविधाभोगी हो जाने से लोग खटपट करना पसन्द नहीं करते और बनी-बनाई 'रेडी मेड' चीज़ लेना ज्यादा पसन्द करते हैं। बहरहाल हम यहां घरेलू तौर पर तैयार कर सेवन करने योग्य ठण्डाई का विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। जो अच्छी, शुद्ध, गुणकारी और हितकारी वस्तु को सेवन करने के शौक़ीन हों और थोड़ी खटपट करने को राज़ी हों वे इस ठण्डाई को घर पर तैयार कर सेवन करें और लाभ उठाएं।

ग्रीष्म ऋतु में, जब भयंकर गर्म लू चलती है, वातावरण में प्रचण्ड गर्मी व्याप्त रहती है, शरीर मारे गर्मी के तपने लगता है और शरीर में अतिरिक्त उष्णता बढ़ जाने से कष्ट भी होता है और कुछ व्याधियां भी उत्पन्न हो जाती हैं तब दिन में एक बार ठण्डाई का सेवन करने से बड़ी राहत मिलती है और शरीर में तरोताज़गी एवं चुस्ती फ़ुर्ती बनी रहती है। शरीर को पोषण भी मिलता है और गर्मी का मुक़ाबला करने की क्षमता और शक्ति भी मिलती है।

यूं तो ठण्डाई का नुस्खा, पंसारी के यहां, बना बनाया तैयार भी मिलता है जिसे लाकर घोंट छान कर सेवन किया जा सकता है पर हम यहां ठण्डाई के नुस्खे का विवरण भी प्रस्तुत कर रहे हैं क्योंकि जो सभी द्रव्यों को अलग-अलग खरीद कर लाना चाहें और घर पर सब द्रव्यों को उचित मात्रा में मिला कर घर पर ही ठण्डाई का मिश्रण तैयार करना चाहें वे इस नुस्खे का उपयोग कर सकें। ऐसा करना गुणवत्ता, शुद्धता एवं प्रत्येक द्रव्य को उचित मात्रा में मिश्रण करने की दृष्टि से अच्छा ही होगा। एक बार पर्याप्त मात्रा में ठण्डाई का मिश्रण बना कर कांच की बर्नी (Jar) में भर कर रख लेना चाहिए। मिश्रण के घटक-द्रव्य (नुस्खा) इस प्रकार से बाज़ार से खरीद लाएं-

सामग्री - धनिया, खसखस के दाने, ककड़ी के बीज, गुलाब के फूल, काहू के बीज, खस, कुलफे के बीज, सौंफ, काली मिर्च, सफ़ेद मिर्च और कासनी - सभी ११ द्रव्य ५०-५० ग्राम। छोटी इलायची, सफ़ेद चन्दन का बूरा और कमल गट्टे की गिरी- तीनों २५-२५ ग्राम। इन सबको इमामदस्ते में कूट पीस लें और बर्नी में भर लें।

एक बात का ख्याल रखें कि कमल गट्टे की गिरी और चन्दन का बूरा खूब सूखा हुआ होना चाहिए। कमल गट्टे के पत्ते और छिलके हटा कर सिर्फ़ गिरी ही लेना है। इस मिश्रण की १० ग्राम मात्रा एक व्यक्ति के लिए काफ़ी होती है। जितने व्यक्तियों के लिए ठण्डाई घोंटना हो, प्रति व्यक्ति १० ग्राम के हिसाब से ले लेना चाहिए।

विधि - यदि सुबह पीना चाहें तो रात को और दोपहर बाद पीना चाहें तो प्रातः काल, मिट्टी के एक बर्तन में पानी भर कर ठण्डाई का मिश्रण डाल कर गलने के लिए रख दें। सुबह या दोपहर बाद इसे खूब मसल-मसल कर पतले कपड़े से छान लें। पिसी हुई मिश्री प्रति व्यक्ति एक चम्मच के हिसाब से डाल लें। यदि दूध डालना चाहें तो उचित मात्रा में दूध भी डाल सकते हैं। दूध उबाल कर बिल्कुल ठण्डा किया हुआ हो। इसे ज़रा ज्यादा पौष्टिक बनाना चाहें तो चूर्ण गलाते समय १-१ बादाम व पिस्ता भी डाल दें। ठण्डाई की घुटाई-पिसाई करते समय इन दोनों को छील कर गिरी को अलग से खूब अच्छी तरह पीस कर मिश्रण में मिला लें। यदि दोनों को, छिलका हटा कर, पत्थर पर चन्दन की तरह घिस लें और इसका लेप मिश्रण में मिलाएं तो ज्यादा गुणकारी रहेगा। प्रति व्यक्ति १-१ दाना लेना पर्याप्त है।

दूसरी विधि - ठण्डाई तैयार करने की एक विधि भांग घोंटने एवं छानने जैसी भी है। इस विधि के अनुसार चूर्ण को थोड़ी देर तक पानी में डाल कर भिगोने के बाद, सिल पर भांग की तरह खूब महीन पीसते हैं और साफ़ महीन कपड़े पर इसकी लुग्दी रख कर, पानी डालते हुए मसलते हुए किसी बर्तन में छान लेते हैं। इस विधि में ठण्डाई को भांग की तरह घोंटते छानते हैं, बार-बार कपड़े पर रख कर मसलते हैं और पानी या दूध के छींटे मारते जाते हैं। इस विधि से ठण्डाई तैयार करते हुए भी दूध शक्कर और बादाम-पिस्ता घिस कर मिला सकते हैं।

सेवन विधि और लाभ - जिनको अम्ल पित्त (Hyperacidity), पित्त प्रकोप और कोठे (उदर) में ज्यादा गर्मी होने की तथा पेट में जलन होने की शिकायत हो, मुंह में छाले होते रहते हों, आंखों और पेशाब में जलन हुआ करती हो उन्हें ठण्डाई का सेवन सुबह खाली पेट करना चाहिए। इससे यह सभी शिकायतें दूर होंगी। इन व्याधियों के अलावा शरीर में अतिरिक्त उष्णता बढ़ जाने से तथा पित्त के कुपित रहने से जिन्हें स्वप्नदोष और शीघ्रपतन होने की शिकायत हो, स्त्रियों को रक्तप्रदर होता हो, उन्हें ४० दिन तक नियमित रूप से ठण्डाई का सेवन करने से लाभ हो जाता है। सुबह के वक्त ठण्डाई का सेवन करने से किसी किसी को ज़ुकाम हो जाता है। ऐसी स्थिति में ज़ुकाम ठीक न होने तक ठण्डाई का सेवन न करें। २-३ दिन में शरीर में संचित हुआ कफ, नज़ला-ज़ुकाम के ज़रिये निकल जाएगा और ज़ुकाम अपने आप ठीक हो जाएगा। यदि फिर भी हो जाए तो फिर ठण्डाई का सेवन सुबह के वक्त न करके, दोपहर बाद करना चाहिए। नियमित रूप से पौष्टिक ठण्डाई का सेवन करने से शरीर में ताज़गी और शीतलता बनी रहती है, दिमाग़ी ताक़त बनी रहती है, गर्मी से कष्ट नहीं होता, शरीर में जलीयांश की कमी (डिहाय-ड्रेशन), लू लगना, डायरिया, उलटी दस्त हैजा आदि व्याधियां नहीं होती, मुंह सूखना, आंखों व पेशाब में जलन होना, पेशाब में रुकावट या कमी, अनिद्रा, पित्तजन्य सिरदर्द, क़ब्ज़ रहना, ज्यादा पसीना आना, स्त्रियों को अधिक रक्तस्राव होना आदि शिकायतें नहीं होतीं।

इस प्रकार विधिपूर्वक शुद्धता से और यथोचित मात्रा में घटक-द्रव्य मिला कर घर पर ही तैयार की गई ठण्डाई का सेवन करना निरापद भी है और गुणकारी भी। बाज़ारु ठण्डे पेयों के मुक़ाबले, घर पर ठण्डाई बना कर पीना ही बेहतर है। ■

✓ राख बन जाते हैं

जिनके लिए ही रचे अडम्बर और,
जिनके लिए ही साजवाज सजवाते हैं।
जिनके लिए ही रत्न खोवन खरीदे जात,
जिनके लिए ही भोग भोजन बनाते हैं।
कहत बिहारी इन शरीरन की पूछो मत,
धोखा देन बारे यह न कोउ काम आते हैं।
साधे राख राख और सम्हाले राख राख,
जिन्हें पाले राख राख, वे ही राख बन जाते हैं।

शराब सेवन के गुण दोष

मादक द्रव्यों में, तम्बाकू और चाय के बाद शराब का नाम ख्याल में आता है क्योंकि गत कुछ वर्षों में, शराब का सेवन करने वालों की संख्या में तेज़ी से वृद्धि हुई है और होती जा रही है। जहां एक वर्ग शराब का सेवन निन्दनीय और त्याज्य मानता है वहीं दूसरा वर्ग इसे 'आज का फ़ैशन' यानि आधुनिक जीवन का एक अनिवार्य अंग मानता है। स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से, शराब का सेवन करना चाहिए या नहीं, इस मुद्दे पर उपयोगी विवरण इस लेख में प्रस्तुत किया गया है।

शराब के गुण-दोषों की चर्चा करने से पहले, आयुर्वेद के अनुसार यह जानकारी प्रस्तुत करना उपयोगी होगा कि शराब क्या है, कैसे बनती है, कितने प्रकार की होती है और इसका उपयोग क्या है। इतना विवरण प्रस्तुत करने के बाद इसके सेवन के गुण दोषों की चर्चा करना उपयुक्त रहेगा।

'शराब' अरबी भाषा का शब्द है जो फ़ारसी और उर्दू भाषा में भी प्रयोग किया जाता है। अरबी भाषा में 'शर' शब्द के मतलब होते हैं बदी, बुराई, उपद्रव, फ़साद आदि। 'आब' शब्द फ़ारसी भाषा का है जिसका अर्थ होता है पानी। 'आबकार' मदिरा बेचने वाले या मद्य का व्यवसाय करने वाले को तथा 'आबकारी' मद्य के व्यवसाय या मद्य-विभाग को कहते हैं। 'शराब' शब्द 'शर' और 'आब' को मिला कर बनाया गया है या नहीं, *यह तो हम नहीं जानते लेकिन इतना ज़रूर जानते हैं कि 'शर' का अर्थ बुराई या उपद्रव होता है और 'आब' का अर्थ होता है पानी, तो शराब का अर्थ 'बुराई या उपद्रव का पानी' करने में, किसी को एतराज़ नहीं होगा।*

'मद्य' संस्कृत भाषा का शब्द है जिसके पर्यायवाची (समान अर्थ रखने वाले) शब्द हैं मदिरा, सुरा, वारुणी, सीधु, अरिष्ट, आसव आदि जो सभी गुणवाचक हैं। जिस द्रव को पीने से मादकता पैदा हो उस मादक यानि *नशा करने वाले द्रव को मद्य या मदिरा कहते हैं।* सभी प्रकार की मदिरा उष्ण प्रकृति की, पित्तकारक, वातनाशक, मल भेदक, शीघ्र पचने वाली, रूखी, अत्यन्त कफनाशक, खट्टी, अग्निप्रदीपक, रुचिकारक, पाचक, शीघ्रता करने वाली, तीखी, विशद (घाव भरने और सुखाने वाली) व्यवायि (पहले पूरे शरीर पर प्रभाव करके पीछे पचने वाली) तथा विकाशी आदि गुणों वाली होती है।

सुरा – यह चावल को चूर्ण करके बनाई जाती है। *'सुरा गुर्वीबल स्तन्यपुष्टि मेदः कफ प्रदा। ग्राहिणी शोथभ गुल्मार्शोग्रहणीमूत्रकृच्छनुत्'* के अनुसार चावलों से बनाई गई सुरा भारी ग्राही, बल, दुग्ध, पुष्टि, मेद तथा कफ की वृद्धि करने वाली होती है और सूजन, गुल्म, बवासीर, संग्रहणी तथा मूत्रकष्ट का नाश करती है।

वारुणी – पुनर्नवा को शिला पर पीस कर या ताड़ी और खजूर से तैयार की गई मदिरा को वारुणी कहते हैं। *'सुरावद्वारुणी लघ्वी पीनसाध्मानशूलनुत्'* के अनुसार वारुणी सुरा जैसी ही होती है परन्तु सुरा की अपेक्षा हलकी होती है और पीनस, पेट फूलना (अफारा) और शूल (दर्द) को नष्ट करती है।

सीधु – यह गन्ने (ईख) से बनाई जाती है और दो प्रकार की होती है- (१) पक्वरस सीधु और (२) शीतरस सीधु। ईख के पके हुए रस से बनाई गई मदिरा को 'पक्वरस सीधु' और कच्चे रस से बनाई गई मदिरा को 'शीतरस सीधु' कहते हैं। *'सीधुः पक्वरसः श्रेष्ठः स्वराग्निबलवर्णकृत्। वातपित्तकरः सद्यः स्नेहनो रोचनो हरेत्। विबन्धमेदः शोफार्शः शोषोदरकफामयान्।'* के अनुसार पक्वरस वाली सीधु श्रेष्ठ, स्वर को उत्तम करने वाली, अग्निप्रदीपक, बलवर्धक, वर्ण को उत्तम करने वाली, वात तथा पित्त कारक, तत्काल स्निग्धता करने वाली, रुचिकारक होती है और क़ब्ज़, मेद, सूजन, बवासीर, उदर की सूजन तथा कफ सम्बन्धी रोगों का नाश करने वाली होती है। *'तस्मादल्पगुणः शीतरसः संलेखनः स्मृतः।'* के अनुसार शीतरस सीधु 'पक्वरस सीधु' की तुलना में हीन गुणवाली और लेखन (धातुओं एवं मल को सुखाने वाली) होती है।

अरिष्ट – यह योग काढ़ा विधि से, औ को जल में पका कर बनाया जाता है और औ के ही नाम से पुकारा जाता है जैसे अशोक दशमूलारिष्ट, द्राक्षारिष्ट आदि। *'अरिष्टं लघु प सर्वतश्च गुणाधिकम्'* के अनुसार अरिष्ट प हलकी तथा सबसे अधिक गुणकारी औषधि है। *'अरिष्टस्य सुधा ज्ञेया बीजद्रव्य गुणैः स* के अनुसार जो अरिष्ट जिस पदार्थ से बनाया है उस अरिष्ट में उसी पदार्थ के समान गुण रहते हैं

आसव – कच्ची औषधियों और प जो मदिरा तैयार की जाती है उसे आसव क तथा *'आसवस्य गुणा ज्ञेया बीज द्रव्य गुणैः स* के अनुसार 'आसव' में भी उन्हीं पदार्थों के होते हैं जिन पदार्थों से यह तैयार की जा अरिष्ट और आसव पुराने हों तो गुणकारी लाभप्रद होते हैं और नये हों तो अवगुणकारी दोष कारक होते हैं।

आयुर्वेद ने मदिरा के इतने भेद क बाद इसके प्रयोग और प्रभाव की भी चर्चा यथा-

सात्विके गीतहास्यादि राजसे साहसादिक
तामसे निन्द्यकर्माणि निद्रां च मदिरी चरे

-भाव प्र

अर्थात् अगर सात्विक गुण और वाला व्यक्ति मद्यपान कर ले तो काव्यालाप हास्यजनक विचार एवं कार्य करता है। यदि (रजोगुणी) मनुष्य मदिरा पी ले तो स कल्पनाएं और काम करता है तथा (तमोगुणी) व्यक्ति मदिरापान करके निन्दनीय और कार्य करता है और बेसुध रहता है। *मात्रयाकाले हितैरन्नैर्यथाबलम्। प्रहृष्टो यः तस्यस्यादमृतं यथा'* के अनुसार जो मनुष्य मात्रा और काल का उचित पालन कर, अ के अनुकूल मात्रा में मद्य का सेवन कर अन्न का सेवन करता है उसके लिए मद्य समान सिद्ध होती है और *जो विधि एवं भ्रष्ट होकर मदिरा का पान करता है उसके मदिरा रोगकारी और विनाशकारी सिद्ध होती*

इतनी चर्चा, आयुर्वेद के मतानुसार, गुण दोषों का परिचय प्रस्तुत करने के लिए अब मद्य का जो प्रयोग आजकल किया है उसके विषय में चर्चा करते हैं। आयुर्वेद का सेवन एक औषधि के रूप में करने देते हुए उसके गुण-लाभ के विषय में प्रस्तुत किया है और *यह चेतावनी भी दी इसका सेवन करने में उचित विधि, मा काल यानि समय का भी पूरा ध्यान र* अन्यथा इसका सेवन करना रोगकारक विनाशकारी सिद्ध होगा। इसे औषधि के

और नशे के रूप में सेवन करने में बड़ा फ़र्क है और *अधिकांश लोग इस फ़र्क का ख्याल रखे बिना ही इसका सेवन करते हैं* यानि इसे औषधि के रूप में नहीं बल्कि नशे के रूप में ही सेवन करते हैं। एक बारीक बात ख्याल में रखने लायक और भी है कि *औषधि का सेवन आहार की भांति नहीं किया जाता।* आहार जीवित रहने के लिए सेवन किया जाता है जबकि औषधि का सेवन रोग से मुक्त होने और पुनः स्वस्थ अवस्था को उपलब्ध होने के लिए ही किया जाता है। *'व्याधितस्यौषधं पथ्यं नीरुजस्य किमौषधैः'* (हितोपदेश) के अनुसार औषधि सेवन करना उसी के लिए उपयोगी होता है जो व्याधि से ग्रस्त हो। *जो निरोगी है उसे औषधि सेवन की क्या ज़रूरत है?* आयुर्वेद ने मद्य के विभिन्न भेद और उनके गुण एवं उपयोग बताते हुए विभिन्न व्याधियों की चिकित्सा के लिए औषधि के रूप में ही सेवन करने का निर्देश दिया है, *नशा करने के लिए आहार की तरह सेवन करने का निर्देश नहीं दिया है।* रोग के अनुसार किसी भी पदार्थ का सेवन उचित मात्रा और युक्ति के अनुसार उचित कालावधि (Period) तक किया जा सकता है जिससे वह औषधि का ही काम करता है और रोग का नाश करने वाला सिद्ध होता है जबकि *इसके विपरीत ढंग से सेवन करने पर वही पदार्थ विष के समान घातक हो जाता है।* शराब के मामले में यही होता आया है कि इसका सेवन मनमाने ढंग से किया जाता रहा है, आज भी किया जा रहा है। परिणाम यह होता है कि *पहले तो आदमी शराब को पीता है और थोड़े समय बाद शराब उस आदमी को पीने लगती है।* बड़ी-बड़ी हस्तियां शराब के प्याले में डूब कर अकाल मृत्यु की शिकार हो गईं। ऐसा क्यों होता है इसे ज़रा समझें।

आजकल जिसे शराब कहा जाता है, जिसे शराब के नाम से पिया जाता है वह आयुर्वेद द्वारा निर्देशित शराब नहीं है। आयुर्वेद नशा करने का विरोधी है अतः वह शराब का उपयोग 'नशा करने के लिए' करने का निर्देश कर ही नहीं सकता। आयुर्वेद ने तो धूम्रपान करने का भी विधि-विधान बताया है *पर वह धूम्रपान तम्बाकू से बनी बीड़ी या सिगरेट का सेवन करने वाला नहीं बल्कि औषधि द्रव्यों से बनी 'धूम्रपान दण्डिका' का सेवन करने वाला है* और रोगों की चिकित्सा करने के लिए बताया है। महज़ *'लगे दम तो मिटे ग़म'* वाला नारा बुलन्द करके और 'मूड' बनाने के लिए किये जाने वाले धूम्रपान में और आयुर्वेदिक धूम्रपान में *ज़मीन आस्मान का फ़र्क है।*

आज जो शराब पी जा रही है वह सिर्फ़ नशा करने के उद्देश्य से पी जा रही है। नशे के लिए एक रासायनिक तत्व 'अलकोहल' (Alcohol) का होना ज़रूरी होता है। *अलकोहल के बिना नशा नहीं होता।* यह अलकोहल विभिन्न प्रकार का होता है जैसे इथाइल अलकोहल (Ethyl alcohal) एब्सोलूट एलकोहल (Absolute alcohol), डिनेचर्ड अलकोहल (Denatured alcohol) मिथाइल अलकोहल (Methyl alcohol) आदि। *चिकित्सा शास्त्र में इन सभी प्रकार के द्रव्यों को मनुष्य के लिए हानिकारक और घातक बताया गया है।* ये द्रव्य रासायनिक प्रयोगों के लिए उपयोगी होते हैं न कि पेय के रूप में पीने के लिए फिर भी नशा करने के लिए नशे के आदी लोग, *शराब में इन घातक तत्वों को मिला कर पीते हैं।* कई लोग स्प्रिट मिला कर पीते हैं।

शराब आजकल मोटे रूप से दो प्रकार की पाई जाती है। एक तो विदेशी (Foreign Liquor) और दूसरी देशी (Country)। देशी शराब भी मोटे रूप से दो प्रकार की होती है- (१) एक तो अधिकृत रूप से ठेके की दूकान पर मिलने वाली और (२) दूसरी अनधिकृत रूप से मिलने वाली ठर्रा शराब। सबसे ज्यादा हानि और विनाश करने वाली यह ठर्रा शराब ही है जिसे पीकर आये दिन लोग थोक-बन्द रूप में मर रहे हैं। *कितने आश्चर्य और खेद की बात है कि आये दिन अखबारों में ज़हरीली शराब पीकर मरने वालों के समाचार पढ़ कर भी इन शराबियों को यह सबक़ नहीं मिलता कि शराब न पिएं।* वे शराब पीना नहीं छोड़ते और नतीजा यह होता है कि दुनिया को ही छोड़ने पर मजबूर हो जाते हैं।

बात शराब की हो या किसी भी नशे की, बात दरअसल यह है कि नशे का आदी हो जाने वाला व्यक्ति ऐसा मजबूर हो जाता है कि यदि वह नशा नहीं करे तो उसे शारीरिक और मानसिक रूप से बहुत पीड़ा भोगना पड़ती है और *इस पीड़ा से बचने के लिए वह फिर से नशा करने के लिए विवश हो जाता है।* शराब के विषय में उस्ताद ज़ौक़ ने कहा था-

ऐ ज़ौक़ देख दुख़्तरे-रज़[1] को न मुंह लगा
छूटती नहीं यह काफ़िर[2] मुंह से लगी हुई

जिगर मुरादाबादी जैसे आला शायर को भी पश्चाताप करते हुए कहना पड़ा था कि-

सबको मारा जिगर के शैरों ने
और जिगर को शराब ने मारा

उर्दू अदब में एक अज़ीम हस्ती हुई है जिसे मिर्ज़ा असद उल्ला खां 'ग़ालिब' के नाम से हम जानते हैं। उन्होंने एक शैर कहा है-

ये मसायले तसव्वुफ़[3], ये तेरा बयान ग़ालिब
तुझे हम वली[4] समझते, जो न बादाख्वार[5] होता

ये तीनों उद्धरण, ऐसे विद्वानों के कथन हैं जिन्होंने स्वयं शराब पीने का अनुभव करके यह बात कही है। सभी विद्वानों ने, सभी धर्मों ने और सभी उपदेशकों ने शराब पीना इसीलिए वर्जित किया है कि *इसकी शुरूआत भले ही छोटे रूप में की जाए पर धीरे-धीरे इसकी मात्रा बढ़ ही जाती है।* जो चीज़ आज मज़ा देने वाली हो, पर कल को कज़ा का शिकार बना दे वह यदि कुछ लाभ भी करती हो तो भी सेवन करने योग्य नहीं। *शराब में गुण बहुत कम हैं और दोष बहुत ज्यादा, इसलिए इसका सेवन शुरू ही न किया जाए यही अक्लमन्दी की बात है।* जो शुरू कर चुके हैं उनके विषय में आगामी अंक में चर्चा करेंगे। (क्रमशः)

शब्दार्थ - १- अंगूर की बेटी। २- कुफ्र करने वाला। ३- दार्शनिक समस्याएं। ४- ऋषि महात्मा। ५- शराबी।

शराबी दम्पत्ति एवं शिशु

मास्को। शराबी दम्पत्ति न केवल अपने स्वास्थ्य के ही साथ खिलवाड़ करते हैं बल्कि अपनी लत के कारण अपने यहां पैदा हुए शिशु से उसकी तन्दुरुस्ती छीन कर उसे एक असामान्य शिशु का जीवन ढोने की 'सौगात' भी देते हैं। सोवियत वैज्ञानिकों द्वारा किये गये अध्ययन के अनुसार शराबी पिता के शिशु का, गर्भ में सामान्य विकास नहीं हो पाता। वैज्ञानिकों का कहना है कि अगर कुछ दम्पत्ति सोचते हैं कि शराब के सुरूर में आकार पाने वाला उनका शिशु स्वस्थ होगा तो वे महा मूर्ख हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि इस तरह के सुरूर में जीवन पाने वाले शिशुओं का आई.क्यू. ८० होता है जबकि सामान्य दम्पत्ति के शिशु का आई.क्यू. १०० होता है। घोर पियक्कड़ों के शिशुओं को और भी कई तरह के रोग जन्म से ही घेरे होते हैं। शराबी मां के शिशु की हालत तो और भी दयनीय होती है। यदि गर्भधारण करते समय मां ने शराब पी हुई है तो नवजात शिशु जीवन भर खुमारी ढोता है। वैज्ञानिकों का मत है कि शराबी मां अपने नवजात शिशु को दिल के मरीज़ और मन्द बुद्धि व्यक्ति का जीवन ढोने के लिए विवश करती है।

- दैनिक नवभारत, रायपुर दि. ८.९.८६ से साभार

विमर्श - यदि दम्पत्ति शराबी होंगे तो भोगविलास करते समय भी पिये हुए होंगे ही क्योंकि *शराब, कबाब (मांस) और शबाब (यौवन) का संगसाथ रहता ही है।* अगर शराब पीकर सम्भोग करने पर गर्भ धारण हो गया तो परिणाम वही होगा जैसा कि ऊपर अंकित रिपोर्ट में वैज्ञानिकों ने घोषित किया है *लिहाज़ा शराबिओ! सावधान!!*

निर्गुण्डी

इस लेख में एक ऐसी वनस्पति का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है जो सूजन और वेदना दूर करने में अद्वितीय लाभकारी सिद्ध हुई है। घरेलू इलाज में इसका प्रयोग कर कुछ व्याधियों से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। वैद्यगण बड़े विश्वास के साथ सफलतापूर्वक इसे उपयोग कर रोगी को स्वास्थ्य लाभ देते हैं।

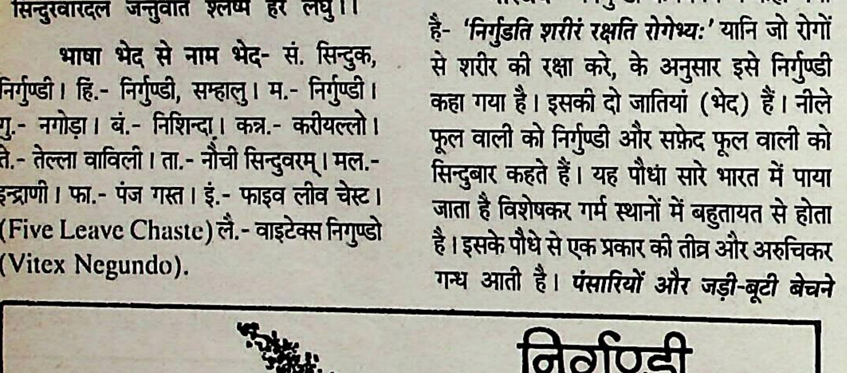
किसी भी प्रकार की भीतरी या बाहरी सूजन को दूर करने, वेदना और वात का शमन करने के लिए उपयोगी निर्गुण्डी की जितनी भी प्रशंसा की जाए वह कम है। इसका पंचांग प्रयोग में लिया जाता है। इसका पौधा सारे भारत में, विशेषकर उष्ण प्रदेश में सर्वत्र, पाया जाता है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है:-

सिन्दुकः स्मृति दस्तिकः कषायः कटुकोलघुः।
केश्योनेत्र हितोहन्ति शूल शोथाम मारुतान्।।
कृमि कुष्टारुचि श्लेष्मव्रणान्नीला हितद्विधा।
सिन्दुरवारदलं जन्तुवात श्लेष्म हरं लघु।।

भाषा भेद से नाम भेद- सं. सिन्दुक, निर्गुण्डी। हिं.- निर्गुण्डी, सम्हालु। म.- निर्गुण्डी। गु.- नगोड़ा। बं.- निशिन्दा। कन्न.- करीयल्लो। ते.- तेल्ला वाविली। ता.- नौची सिन्दुवरम्। मल.- इन्द्राणी। फा.- पंज गस्त। इं.- फाइव लीव चेस्ट। (Five Leave Chaste) लै.- वाइटेक्स निगुण्डो (Vitex Negundo).

गुण - इसके दो भेद हैं नीले फूल वाली और सफ़ेद फूल वाली- दोनों प्रकार के भेदों के गुण समान हैं। यह कड़वी, कसैली, चरपरी, हलकी, केशों को उत्तम करने वाली, नेत्रों को हितकारी और शूल, शोथ आमवात, कृमि, कुष्ठ, अरुचि, कफ तथा ज्वर को नष्ट करने वाली है। वेदना और वात का शमन करने वाली, कृमिनाशक और कफ हरने वाली है।

परिचय - निर्गुण्डी के विषय में कहा गया है- *'निर्गुडति शरीरं रक्षति रोगेभ्यः'* यानि जो रोगों से शरीर की रक्षा करे, के अनुसार इसे निर्गुण्डी कहा गया है। इसकी दो जातियां (भेद) हैं। नीले फूल वाली को निर्गुण्डी और सफ़ेद फूल वाली को सिन्दुबार कहते हैं। यह पौधा सारे भारत में पाया जाता है विशेषकर गर्म स्थानों में बहुतायत से होता है। इसके पौधे से एक प्रकार की तीव्र और अरुचिकर गन्ध आती है। ***पंसारियों और जड़ी-बूटी बेचने वालों के यहां भी यह उपलब्ध होता है।*** पौधा झाड़ीदार और ६ से १० फिट तक ऊंचा है। इसके पत्ते ३ या ५ के झुण्ड में होते हैं पर सफ़ेद भूरे रोएं होते हैं। पत्ते लम्बे व होते हैं। इसके फूल छोटे, गुच्छेदार और मंजरी वाले होते हैं। फल छोटे छोटे गोलाकार पकने पर श्याम वर्ण के होते हैं। (कृपया देखें)



उपयोग - इसका सर्वाधिक उपयोग दूर करने, वेदना और वात व्याधियों का शमन के लिए किया जाता है। ***जिन रोगों में सूजन प्रधान लक्षण होता है,*** फिर चाहे वह शरीर अन्दर हो या बाहर, ***उनकी चिकित्सा के लिए अक्सीर दवा है।*** फेफड़ों की सूजन, आंतों सूजन, जोड़ों की सूजन, तीव्र आमवात और रोग की सूजन ***जैसी तमाम सूजनों को दूर वाली इसके समान शायद ही कोई दूसरी हो।*** सूजन दूर करने और वेदना का शमन वाली सभी औषधियों में निर्गुण्डी का पहला नम्बर

सूजन - हर प्रकार की सूजन दूर करने लिए इसकी प्रयोग विधि इस प्रकार है-

इसके पत्तों को कुचल कर मिट्टी की में डाल दें और ऊपर से ढक्कन लगा कर की सन्धि को कपड़-मिट्टी से बन्द कर दें। आंच पर रख कर गरम करें, जब पत्ते गर्म हो तब ढक्कन खोल कर पत्ते निकाल लें और वाले अंग पर बांध दें। चार घण्टे बंधे रहें तब खोल कर इसी विधि से इन पत्तों को फिर और दुबारा बांध दें। सूजन उतर जाएगी। मोंच पर भी इस विधि से पत्ते बांधने से बड़ा होता है।

दूसरी विधि यह है कि इसके पत्तों को में उबालें। जब भाप उठने लगे तब बर्तन पर रख दें। दो छोटे कपड़े पानी में भिगो कर लें और तह करके एक के बाद एक जाली पर कर गरम करें और सूजन या दर्द के स्थान पर कर सेक करें। चोट मोंच का दर्द, जोड़ों का घुटनों व कमर का दर्द और वात प्रकोप एवं के कारण होने वाला दर्द दूर करने के लिए उपाय बहुत गुणकारी है।

कफ, ज्वर और फेफड़ों की सूजन इटिस) को दूर करने के लिए इसके पत्तों का बना कर या पत्तों का रस निकाल कर २ बड़े मात्रा में, २ ग्राम पिसी पिप्पली मिला कर दो बार सुबह शाम पीने व पत्तों को गर्म कर व छाती पर रख कर बांधने से आराम होता है।

(निरोगधाम जुलाई ८८ अंक

□ आलस्य दरिद्रता की जड़ है अतः कदापि मत करो।

लेखमाला-२

हम क्या खाएं?

घास या मांस!

इस लेखमाला का पहला लेख गत वसन्त ऋतु अंक (जनवरी ९२) में प्रस्तुत किया गया था। इस पहले लेख में, हमारे कल्पित पात्रों द्वारा, 'मांसाहार' के विषय में की गई प्रारम्भिक चर्चा प्रस्तुत की गई थी। निरोगधाम के पाठक-पाठिकाओं ने संवाद-शैली में की गई इस चर्चा को पसन्द किया है और इस लेखमाला को आगामी अंकों में भी पढ़ने के प्रति अपनी गहरी रुचि और तीव्र इच्छा उनके पत्रों में व्यक्त की गई है जिससे हमें बहुत हर्ष एवं सन्तोष हुआ है। लीजिए, इस लेखमाला का दूसरा पुष्प प्रस्तुत है।

तीसरी बैठक

पूर्व निश्चित कार्यक्रम के अनुसार मौलवी कबीर बख्श और लाला तसल्लीराम दो अन्य व्यक्तियों के साथ ठीक समय पर आ पहुंचे तो चन्द्रदेव शर्मा ने उनका स्वागत किया और यथा स्थान बिठाया। लाला तसल्लीराम ने दोनों नवागन्तुकों का परिचय दिया। एक सज्जन थे पुराने ज़माने की एक बड़ी जागीर के मालिक ठाकुर अभ्युदयसिंह हाड़ा और दूसरे सज्जन थे नगर के प्रसिद्ध उद्योगपति और समाज सेवी सेठ लल्लूमल कोठारी।

सभी का स्वागत करते हुए चन्द्रदेव बोले- इस सत्संग गोष्ठी में आपका स्वागत है। आप अपने मित्रों-परिचितों को भी साथ लाएं ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग परस्पर विचार-विमर्श करके ज्ञान का आदान-प्रदान कर सकें, अपना ज्ञान बढ़ाएं। क्यों मौलवी साहब! ठीक है न?

मौलवी कबीर बख्श बोले- बजा फ़रमाया आपने। हम कोई एक दिन मुक़र्रर कर लें और हर हफ्ते उस दिन इकट्ठे होकर मुबाहिसे में शिरकत किया करें ताकि तबादला-ए-खयाल के ज़रिये अपनी मालूमात में इज़ाफा कर सकें। क्यों सेठ साहब! आपका क्या ख्याल है?

सेठ लल्लूमल कोठारी बोले- म्हारी राय मा दीतवार को दिन इ काम सारू ठीक रेगो। उई दिन बाजार की दुकानां वी बन्द रे हैं ने सरकारी दफ्तरां की वी छुट्टी रे है।

चन्द्र- बिल्कुल ठीक है, रविवार का दिन ठीक रहेगा। आगामी रविवार से ठीक ९ बजे हम सब इकट्ठे हो जाया करें। तो अब अपनी ज्ञान-चर्चा शुरू की जाए?

ठा. अभ्युदयसिंह बोले- एक अर्ज़ है हुकम, वैसे तो लालाजी ने हमें थोड़ा बहुत बता दिया है कि पिछली बैठक में आपने मांसाहार न करने के विषय में कुछ मुद्दे प्रस्तुत किये थे पर हम चाहते हैं कि आप आज की बातचीत, उन्हीं मुद्दों का फिर से हवाला देते हुए ही शुरू करें ताकि एक तो हम भी उन मुद्दों को जान सकें और दूसरे, हमारी चर्चा का प्रवाह भी बना रहे।

चन्द्र- ज़रूर! जरूर!! वहीं से बातचीत शुरू करते हैं। पिछली बैठक में चार प्रश्नों पर विचार करने की बात कह कर बैठक समाप्त की गई थी। **पहला प्रश्न था**- जीव के लक्षण क्या हैं? यानि किन-किन लक्षणों को गोया सिम्पटम्स (Symptoms) को देख कर ***यह माना जाए कि यह जीव है***, जानदार है। **दूसरा प्रश्न था** कि सजीव और निर्जीव में क्या भेद है अर्थात कौन सजीव है और कौन निर्जीव है? **तीसरा प्रश्न था**- मनुष्य को किसी जीव को कितमी पीड़ा देने का अधिकार है और किस स्थिति में? अर्थात् अहिंसा धर्म की मर्यादा क्या है? और **चौथा प्रश्न था**- मनुष्य के लिए कौन-कौन से पदार्थ भक्ष्य यानि खाने योग्य हैं और कौन-कौन से पदार्थ अभक्ष्य यानि न खाने योग्य हैं और क्यों? अब हम एक-एक प्रश्न पर विस्तार से चर्चा करते हैं। हमारा पहला प्रश्न था कि जीव यानि रूह जिसे अंग्रेज़ी में 'लिविंग' कहते हैं के लक्षण क्या हैं? भारतीय शास्त्रों ने जीव के छः लक्षण बताये हैं-

सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, ज्ञान और प्रयत्न

जिसमें ये छः गुण एक साथ पाये जाएं वह जीव है, जीवित है, लिविंग (Living) है। जैसे मनुष्य के अलावा पशु पक्षियों आदि सभी जीव जन्तुओं में ये सभी छः लक्षण पाये जाते हैं इन्हें हम सजीव मानते हैं।

मौलवी- तो क्या इन सब में वैसी ही रूह होती है जैसी आदमी में होती है?

चन्द्र- जी हां, वैसी ही रूह होती है और यह बात छः लक्षणों को देखकर सही माननी पड़ती है। सबकी प्रकृति और योनि अलग-अलग होती है अतः हमें सब में फ़र्क दिखाई देता है सो तो आदमी-आदमी में ही फ़र्क दिखाई पड़ता है। जंगली और शहरी, सभ्य और असभ्य, शिक्षित और अशिक्षित तथा अलग-अलग देशों एवं प्रान्तों के लोगों में फ़र्क दिखाई देता है ***पर इससे उनके सजीव***

दीर्घायु के लिए शाकाहारी भोजन करें

कानपुर, रविवार। शाकाहारी भोजन ही मानव-जीवन को अधिक समय तक स्वस्थ और जीवित रख सकता है और लोगों में रोग से लड़ने की शक्ति का विकास करता है। यह बात सफदरजंग हास्पिटल नई दिल्ली के न्यूरोलॉजी विभाग के प्रमुख डॉ. डी.सी. जैन ने मेडिकल कालेज में आयोजित एक गोष्ठी में कही। उन्होंने कहा कि अमेरिका में लगभग ५० लाख लोग शाकाहारी भोजन को ग्रहण कर चुके हैं और वहां की पूरी जनता अन्य विकासशील देशों की जनता की तरह इस ओर आकर्षित हो रही है इसलिए भारत जैसे गर्म मुल्क के लोगों को चाहिए कि वे शाकाहारी भोजन लेने की आदत डालें। उनका यह भी कहना था कि शाकाहारी भोजन लेने वाले व्यक्तियों में आत्मविश्वास ज्यादा होता है।

गोष्ठी में अध्यक्ष की हैसियत से डॉ. आर.एन. टण्डन ने कहा कि यदि शाकाहारी भोजन लिया जाने लगे तो कैन्सर जैसी भयंकर बीमारी का प्रभाव कम हो जाएगा। गोष्ठी का संचालन करते हुए डॉ. राजतिलक ने कहा कि डॉ. जैन ने शाकाहार के वैज्ञानिक विश्लेषण विषय पर देश के विभिन्न स्थानों पर गोष्ठियों का आयोजन करवाया है और उनके निर्देशन में, अवश्य ही लोगों में शाकाहारी भोजन लेने के प्रयास होंगे।

- दैनिक जागरण कानपुर दि. १०-२-८७ से साभार

नर-मांस खाने की इजाज़त मांगी

संयुक्त राष्ट्रं, ७ फरवरी (ए.पी.)। बेरूत के एक उपनगर में फिलिस्तीनी शरणार्थियों ने भुखमरी से बचने के लिए मुस्लिम नेताओं से यह इजाज़त मांगी है कि उन्हें नर-मांस खाने दिया जाए। संयुक्त राष्ट्र संघ में फिलिस्तीनी मुक्ति संगठन के मुख्य पर्यवेक्षक जेहदी लबीब तेरजी ने यहां यह जानकारी देते हुए बताया कि दक्षिण बेरूत के एक उपनगर में बोर्ज अल बराजनेह शिविर में रहने वाले फिलिस्तीनी शरणार्थियों ने रोंगटे खड़े कर देने वाली यह मांग की है।

- राजस्थान पत्रिका दि. ८.२.८७ से साभार

विमर्श- यह समाचार वास्तव में रोंगटे खड़े कर देने वाला है कि इन्सान अब पेट की आग बुझाने के लिए इन्सान को ही मार कर खाने पर आमादा हो रहा है। ***यह मांसाहारी होने की प्रवृत्ति का ही नतीजा है*** वरना जो व्यक्ति मांसाहार करता ही नहीं वह तो ऐसी कल्पना भी नहीं कर सकता कि खुद को जीवित रखने के लिए वह दूसरों को मार डाले। जो दूसरों की जान बचाने के लिए खुद की जान कुरबान कर देने का हौसला रखता है वह वीर और शहीद कहलाता है और जो अपने पेट की खातिर दूसरों की जान ले लेता है वह मांसाहारी कहलाता है। ***शाकाहारी और मांसाहारी में इस प्रवृत्ति का ही फ़र्क होता है।***

होने की स्थिति में कोई फ़र्क नहीं पड़ता। स्वाभाविक ज्ञान और प्रयत्न का गुण तो सभी जीवधारियां में स्पष्ट दिखाई देता है। कुछ पशु-पक्षियों का ज्ञान और प्रयत्न देख कर तो अक्ल हैरान हो जाती है जैसे बया पक्षी का घोंसला, चींटियों के प्रयत्न, मकड़ी का जाला बनाना, मधु मक्खियों द्वारा शहद बनाना आदि। ये सभी प्राणी सजीव हैं।

लाला.- बहुत खूब! यह तो समझ में आ गया कि जीव क्या होता है। हमारी तरह जीव जन्तु भी सुख-दुःख का अनुभव करते हैं, यह भी हम देखते ही हैं, क्यों ठाकुर साहब?

ठाकुर. - भई, इतना तो सभी जानते हैं पर किसी को दुःख दिये बिना काम भी तो नहीं चलता।

लाला.- हां, यह बात भी ठीक है। आपका कहना ग़लत नहीं है। जब तक लड़के को दो चपत नहीं लगाते वह मदरसे जाता ही नहीं। महात्मा गांधी ने कहा था- ***अहिंसा परमो धर्मः।*** किसी को पीड़ा मत दो। अब अगर कुत्ता चौके में घुस जाए तो उसे मार भगाएं कि नहीं?

ठाकुर. - वाह हुकम, क्या मिसाल दी है। इस मुद्दे पर खुल कर विचार विमर्श होना चाहिए पण्डितजी।

चन्द्र- जी हां, हर मुद्दे पर न सिर्फ़ खुल कर ही चर्चा की जाएगी ***बल्कि युक्ति और प्रमाण के साथ की जाएगी*** पर अभी हम जीव के लक्षणों वाले पहले प्रश्न पर चर्चा कर रहे हैं। यह चर्चा पूरी कर लें फिर इस मुद्दे पर भी चर्चा कर लेंगे। जीव के लक्षणों को ज़रा गहराई से जान समझ लें।

देखिए, जिस कुर्सी पर हम बैठे हैं यह निर्जीव है, सजीव नहीं। जड़ है चेतन नहीं। ***निर्जीव को जड़ कहते हैं और सजीव को चेतन कहते हैं।*** वह सामने मैदान में गाय घास चर रही है वह सजीव है निर्जीव नहीं। आप इस कुर्सी पर क्रोध करें, इसे डांटें फटकारें या इसे मारें-पीटें पर इस पर कोई असर नहीं होगा। यह टस से मस नहीं होगी लेकिन गाय को मारना तो दूर की बात है, लाठी घुमा कर डरा दें या डांट कर हांक दें तो ही भाग खड़ी होगी। कुत्ता बिल्ली के पीछे लपकता है तो बिल्ली जान बचाने के लिए भागती है। इस प्रकार के प्रयत्न सिद्ध करते हैं कि ये सब प्राणी सजीव हैं। ***बुद्धि और विवेक का फ़र्क होते हुए भी मनुष्य के समान ही पशु पक्षी आदि भी सजीव ही सिद्ध होते हैं।*** हितोपदेश में कहा गया है-

आहार निद्रा भय मैथुनं च
सामान्यमेतत पशुभिर्नराणाम्।

अर्थात् खाना, सोना, डरना और मैथुन करना- ये चारों बातें मनुष्य और पशु में समान रूप से पाई जाती हैं, यह हमें ख्याल में रखना होगा क्योंकि यह बहुत ही महत्वपूर्ण तथ्य है, अहम मुद्दा है जिसका हमारी इस चर्चा से बहुत गहरा सम्बन्ध है। इस मुद्दे को मद्देनज़र रख कर, इस तथ्य को दृष्टिगत रख कर हमें यह विचार करना होगा कि किसी जीव को कष्ट पहुंचाना ठीक है या नहीं, किसी जीव की हत्या करना ठीक है या नहीं क्योंकि ***इन सवालों का सीधा सम्बन्ध मांसाहार करने या न करने के मुद्दे से जुड़ा हुआ है।***

ठाकुर. - पर हुकम, हमने सुना है कि हमारे शास्त्रों ने हिंसा को पूरी तरह वर्जित नहीं किया है। कहा है- ***वैदिकी हिंसा हिंसा न भवति***- यानि वेदों के अनुसार की गई हिंसा वास्तव में हिंसा होती ही नहीं। इसीलिए पहले के ज़माने में पशुओं को मार कर यज्ञ में डाला जाता था यानि बलि चढ़ाई जाती थी। इस विषय में आप क्या कहते हैं?

चन्द्र- इस बात को ठीक से सम
लिए हमें पहले यह समझना होगा हिंसा क्
और अहिंसा क्या है? साथ ही इस पर भी वि
करना होगा कि लोक-व्यवहार और साम
व्यवस्था का निर्वाह करने के लिए ***हम अहिंसा***
पालन किस हद तक कर सकते हैं। योग द
ने इस विषय में बहुत ही अच्छी युक्ति दी
अहिंसा वैर त्यागः- यानि वैर भाव का त्याग क
ही अहिंसा का पालन करना है। किसी के भी
वैर-भाव न रख कर सद्भावना और परोपकार
कामना रखकर आचरण करने से ही अहिंसा
पालन हो सकता है। वेद में कहा है-

मित्रस्य चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे

अर्थात् सब प्राणियों को मित्र की दृ
देखना चाहिए और मित्र जैसा ही व्यवहार क
चाहिए। 'सर्वाणिभूतानि' का मतलब हो
प्राणीमात्र, सिर्फ़ मनुष्य मात्र नहीं इसीलिए 'स
मानवानि' नहीं कह कर 'सर्वाणि भूतानि' कह
हम जब मित्र-भाव रखेंगे तो न तो किसी को
पहुंचाएंगे और न किसी की हत्या करेंगे। यहां
'वैदिकी हिंसा' यानि वेदों के अनुसार की गई हिं
की, ***तो इसे ज़रा गहरे में समझना होगा।***

देखिए जी, अपने कर्तव्य का पालन क
हुए और दूसरे के हित के लिए शास्त्र-विधि
पद्धति के अनुसार यदि अच्छे हेतु और शुभ उद्दे
के साथ विवेकपूर्वक किसी को पीड़ा दी जा
वह हिंसा नहीं होगी। इसे 'वैदिकी हिंसा'
है। वेद का अर्थ होता है ज्ञान और वैदिक
मतलब हुआ ज्ञान के अनुसार। जो भी
ज्ञानपूर्वक किया जाए, अज्ञानपूर्वक नहीं, परो
हेतु किया जाए, स्वार्थ सिद्धि के लिए नहीं
शुभ के लिए किया जाए अशुभ के लिए नहीं
काम पाप-कर्म हो ही नहीं सकता, कुकर्म हो
नहीं सकता, अधर्म हो ही नहीं सकता। हिंसा क
पाप है, कुकर्म है और अधर्म है बशर्ते वह
सुख के लिए और दूसरे को पीड़ा पहुंचाने म
ही लिए की जाए, ***अन्यथा नहीं।*** इसे एक उदा
से समझें।

आचार-नीति शास्त्र और शासन के
शास्त्र के अनुसार विधि-सम्मत यानि क़ानूनी
के मुताबिक़ किसी को उसके कर्मानुसार
पहुंचाना लाज़मी हो ***तो इसे हिंसा या पाप***
माना जाएगा। जैसे डाक्टर रोगी के हित की
और भावना से शरीर का कोई अंग कट
आपरेशन करते हुए पेट में चाकू लगाए और
हत्यारा पेट में चाकू घुसेड़ दे या शरीर का
अंग काट दे ***इसमें फ़र्क है।*** सरकारी हुक्म
जल्लाद क़ैदी को फांसी लगाता है या क़त्ल
है और कोई खूनी हत्यारा किसी की हत्या
है ***इसमें फ़र्क है।*** एक व्यक्ति कर्तव्यपालन

हुए शुभकामना और परोपकार की दृष्टि से किसी को पीड़ा पहुंचाता है और दूसरा व्यक्ति अपने स्वार्थ तथा अशुभ भावना से किसी को पीड़ा पहुंचाता है *इसमें फ़र्क है।* यही फ़र्क है वैदिकी हिंसा और अन्य हिंसा में। दूसरे को पीड़ा पहुंचा कर, हानि पहुंचा कर अपने स्वार्थ की सिद्धि करना पाप है और *मांसाहार करना इसीलिए पाप-कर्म है, हिंसा है और अधर्म है क्योंकि किसी को पीड़ा पहुंचाए बिना, किसी का वध किये बिना मांस मिलता नहीं।* अतः सिर्फ़ अपना पेट भरने के लिए मांस को प्राप्त करना और खाना पाप-कर्म है, हिंसा है। अब आई बात समझ में ठाकुर साहब?

ठाकुर - जी हुकम, यह बात समझ में आ गई कि परमार्थ और लोकहित की कल्याणकारी कामना से किसी को ताड़ना देना, पीड़ा या दण्ड देना और बात है और स्वार्थ तथा दुष्टता की भावना से ऐसा करना और बात है। *ग़लत ढंग से मिसाल देकर हिंसा करने को उचित नहीं ठहराया जा सकता।*

चन्द्र- ठीक समझे आप। इसी सिद्धान्त को सर्वत्र लागू करके हिंसा और अहिंसा के फ़र्क को ठीक से समझ लेना चाहिए और उचित एवं अनुचित को भली भांति जान-समझ कर शुभ-अशुभ कर्म का निर्णय करना चाहिए। इस दृष्टि से मांसाहार करना हिंसा और पाप कर्म की श्रेणी में रखा जाएगा तथा आचार- नीति शास्त्र तथा धर्मशास्त्र की दृष्टि से इसे न करने योग्य माना जाएगा। जैसे अपने हित और स्वार्थ की पूर्ति के लिए किसी मनुष्य की हत्या कर देना शासन के विधि-शास्त्र के अनुसार दण्डनीय अपराध होता है उसी प्रकार *प्राणी मात्र का वध करना धर्म के आंचार-शास्त्र के अनुसार पाप-कर्म होता है।* मनु स्मृति में आठ प्रकार के हत्यारे बताये गये हैं सुनिए-

अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रय विक्रयी।
संस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातकः।।

अर्थात् (मांस प्राप्त करने की) अनुमति देने वाला, अंगों को काटने वाला, मारने वाला, ख़रीदने वाला, बेचने वाला, पकाने वाला, परोसने वाला और खाने वाला- *ये आठों घातक यानि हत्यारे होते हैं, इन सभी को हत्या का पाप लगता है।*

यह मनु स्मृति के पांचवें अध्याय का ५१ वां श्लोक है जिसमें मांस और मांसाहार के प्रसंग में इसे निन्दित और त्याज्य बताया गया है। मनु स्मृति एक वैदिक शास्त्र है और यह मांस प्राप्त करने के लिए किये गये आठों प्रकार के कामों को पाप कर्म कह रहा है *अतः मांसाहार के लिए मांस प्राप्त करने के उद्देश्य से की गई हिंसा 'वैदिकी हिंसा' नहीं मानी जा सकती।* 'वर्जयेन मधुमांस' (मनुस्मृति) के अनुसार शराब और मांस का सेवन वर्जित किया गया है।

मांसाहार और बल

प्रायः लोगों को यह ग़लतफ़हमी रहती है कि मांसाहार करने से शरीर में बल बढ़ता है लिहाज़ा मांसाहार करना बलवृद्धि के लिए बहुत उपयोगी है लेकिन यह धारणा भ्रमपूर्ण है। इस बात के अनेक प्रमाण मिलते हैं कि मांसाहार की अपेक्षा शाकाहारी अधिक बलशाली और लम्बे समय तक लगातार काम करने या श्रम करने की क्षमता वाले होते हैं। विश्वविख्यात पहलवान राममूर्ति, भारत केसरी मास्टर चन्दगीराम, प्रसिद्ध टेनिस खिलाड़ी रामनाथन कृष्णन, बेजोड़ बल्ले बाज़ विजय मर्चेण्ट, फास्ट बॉलर रंगाचारी, प्रसिद्ध धावक सरदार मिल्खा सिंह, रुस्तमेहिंद दारासिंह, ओलम्पिक खेलों में तीन बार स्वर्ण पदक जीतने वाले खिलाड़ी मर्रे रोज़, इंग्लिश चैनल को तैर कर पार करने वाले बिल पिकरिंग आदि जैसे अनेक उदाहरण हैं, जो शाकाहारी हैं और बल, क्षमता तथा स्फूर्ति के शानदार प्रतीक बने हुए हैं। पशु जगत पर दृष्टि डालें तो भारी और बलशाली शरीर वाले अनेक पशु, जैसे हाथी, घोड़ा, बैल, भैंसा आदि शाकाहारी ही हैं। एक नज़र मांसाहारी पशुओं पर भी डालें जैसे भेड़िया, चीता, शेर, कुत्ता, बिल्ली, गीदड़ आदि। इनकी क्षमता और प्रवृत्ति पर विचार कीजिए।

सेठ लल्लूमल- म्हारा जैन शास्त्रजी वी नो प्रकार का हत्यारा माने है पण्डितजी। जैन धर्म को तो यंइच कहणो है कि *अहिंसा परमोधर्मः।*

चन्द्र- जी हां, जैन धर्म के मतानुसार जो ९ प्रकार के हत्यारे माने गये हैं उनका विवरण भी सुन लीजिए।

स्वयं हननम् यानि स्वयं हत्या करना, ***अन्येन घातकम्*** यानि दूसरे से मरवाना, ***अपरेण हन्यमानस्यानुमोदनम्*** यानि दूसरा मारे तो उसका समर्थन करना, ***स्वयं पचनम्*** यानि स्वयं पकाना, ***अन्येन् पाचनम्*** यानि दूसरे से पकवाना तथा ***अपरेण पाच्यमानस्या- नुमोदनम्*** यानि दूसरे से पकवाने का समर्थन करना, ***स्वयं क्रयणम्*** यानि स्वयं खरीदना ***अन्येन क्रायणम्*** यानि दूसरे से खरीदवाने का समर्थन करना- ये ९ कर्म करने वाले हत्यारे ही हैं। अब इतना आप स्वयं समझ लें कि मांस खाना या खिलाना भी हत्या का भागी होना ही है, पाप कर्म करना ही है क्योंकि चाहे मनुस्मृति के अनुसार आठ तरह के हत्यारे हों या जैन शास्त्र के अनुसार नो तरह के, बाक़ी *ये सभी हत्यारे मांस खाने-खिलाने के लिए ही तो पशु पक्षी की हत्या करते हैं।*

तो बन्धुओ! इतनी चर्चा का सार संक्षेप में निष्कर्ष यह निकला कि मांसाहार करना आचार-नीति तथा धर्मशास्त्र की दृष्टि से पाप-कर्म है *अतः त्याज्य है।* स्वास्थ्य की दृष्टि से अभक्ष्य पदार्थ है इसलिए भी *त्याज्य ही है*

लाला. - पण्डितजी, अभक्ष्य या भक्ष्य पदार्थ की परिभाषा समझाने का कष्ट करें।

चन्द्र.- बहुत बेहतर। जो पदार्थ हमारे शारीरिक, मानसिक एवं चारित्रिक स्वास्थ्य की रक्षा, पोषण एवं वृद्धि करता हो, आज या कल यानि वर्तमान और भविष्य में किसी भी प्रकार से व्याधि या हानि करने वाला न हो और सुपाच्य एवं प्राकृतिक हो *उस पदार्थ को भक्ष्य तथा इसकी विपरीत स्थिति वाले पदार्थ को अभक्ष्य कहा जाएगा।* आहार या आहार योग्य पदार्थ का भक्ष्य या अभक्ष्य होना तीन शर्तों पर निर्भर रहता है।

पहली शर्त तो यह है कि जो पदार्थ खाया जाए वह आचार शास्त्र के अनुसार खाने योग्य हो, तो भक्ष्य है अन्यथा अभक्ष्य है। ***दूसरी शर्त है*** कि उस पदार्थ को प्राप्त करना और उसे सेवन करना क़ानूनी रूप से वैध होना चाहिए तो वह भक्ष्य होगा अन्यथा अभक्ष्य होगा। ***तीसरी शर्त है*** कि वह पदार्थ हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आज या भविष्य में किसी भी रूप से हानिकारक एवं रोगकारक सिद्ध न होता हो तो भक्ष्य है अन्यथा अभक्ष्य है।

मान लीजिए, आपके सामने एक पदार्थ रखा है और यह निर्णय करना है कि यह पदार्थ भक्ष्य है या अभक्ष्य है तो पहली शर्त के अनुसार उस पदार्थ को, धर्म एवं न्याय के अनुसार आचरण करते हुए, प्राप्त किया गया हो तो वह पदार्थ भक्ष्य माना जाएगा अन्यथा अभक्ष्य माना जाएगा। दूसरी शर्त के अनुसार वह पदार्थ क़ानूनी रूप से निषिद्ध और वर्जित न हो तो भक्ष्य अन्यथा अभक्ष्य माना जाएगा। तीसरी शर्त के अनुसार वैद्यक दृष्टि से यानि आयुर्वेद की दृष्टि से वह पदार्थ स्वास्थ्य के लिए रक्षक और पोषक हो, किसी भी प्रकार से शरीर एवं स्वास्थ्य के लिए हानि करने वाला न हो तो उसे भक्ष्य माना जाएगा वरना अभक्ष्य माना जाएगा। ***किसी भी पदार्थ को भक्ष्य या अभक्ष्य मानने के लिए इन तीनों शर्तों को एक साथ पूरा करना ज़रूरी होगा।***

मौलवी.- मियां पण्डतजी, अगर इजाज़त दें तो कुछ अर्ज़ करूं।

चन्द्र.- ज़रूर! ज़रूर!! बहस मुबाहिसे में भला इजाज़त की क्या ज़रूरत है, इरशाद फ़रमाइए।

मौलवी.- जहां तक आचार शास्तर का

सवाल है तो हमारे यहां कुरबानी देने के लिए और हिन्दु समाज के कुछ फ़िरक़ों में देवी के सामने बलि के लिए बकरा काटते हैं, कहीं कहीं भैंसे की बलि भी दी जाती है और फिर परसाद के तौर पर गोश्त पकाया खाया जाता है। अब यह उनके आचार शास्तर और उसूलों के मुताबिक़ जायज़ काम ही माना जाएगा *तो फिर इस सूरत में आपकी पहली शर्त का क्या होगा?* क्यों ठाकुर साहब, आपका क्या ख्याल है?

ठाकुर.- बात तो आपने बड़ी माकूल और हक़ीक़ी कही है हुकम, हम ठाकुरों में कई खुशी के मौक़ों और त्यौहारों पर इस तरह की मांसाहारी दावतें होती रहती हैं। यह हमारी आचार नीति के अनुकूल ही माना जाता है।

चन्द्र.- मैं सोच ही रहा था कि आप में से कोई न कोई इस बात को ज़रूर उठाएगा। मैं भी जानता हूं यह सब, पर मेरा विनम्र निवेदन यह है कि यह मुद्दा चूंकि हमारे आहार-विहार और स्वास्थ्य से उतना सम्बन्धित नहीं है जितना कि सामाजिक एवं साम्प्रदायिक मान्यताओं से सम्बन्धित है इसलिए मौलवी साहब द्वारा प्रस्तुत मुद्दे पर कोई टिप्पणी करना मैं मुनासिब नहीं समझता। हम यहां सिर्फ़ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा और शरीर को निरोग रखने के उपायों पर चर्चा करने के लिए आते हैं, मिल बैठ कर सत्संग करते हैं लिहाज़ा *हमारी बातचीत का दायरा और केन्द्र सिर्फ़ स्वास्थ्य ही रहना चाहिए।* हमारी नीति और इच्छा किसी भी वर्ग या व्यक्ति की आलोचना या निन्दा करना नहीं है सिर्फ़ मांसाहार का विरोध करने और उसके दोषों की चर्चा करना है क्योंकि *मांसाहार मनुष्य का प्राकृतिक आहार नहीं है।* मेरा ख्याल है आप लोग मेरी राय से सहमत होंगे।

मौलवी.- जैसा आप मुनासिब समझें। पर चूंकि आपने हिन्दु और जैन मज़हब की मिसालें पेश की थीं लिहाज़ा मैंने भी उसी सिलसिले में यह नुक्ता पेश कर दिया था। मुबाहिसे का मतलब तो यही होता है कि दोनों तरफ़ के मुद्दे पेश किये जाएं।

चन्द्र. - आपका कहना बिल्कुल सही है पर यह भी सही है कि *मुबाहिसे के पक्ष-विपक्ष विषय के अनुसार ही होते हैं।* हमारा विषय विभिन्न धर्मों, वर्गों और समाजों की मान्यताओं तथा रीति-नीति पर चर्चा करना नहीं है बल्कि *शरीर और स्वास्थ्य के रक्षण एवं पोषण के मामले में मांसाहार की स्थिति पर विचार करना है।* इसलिए इस विषय के पक्ष और विपक्ष पर ही हमें अपनी चर्चा सीमित रखनी चाहिए। यदि हम धार्मिक मान्यताओं की चर्चा ले बैठेंगे तो एक तो यह विषयान्तर यानि आउट ऑफ सबजेक्ट होना हो जाएगा। दूसरे, जो बातें हमारे जज़्बात और मज़हबी उसूलों से ताल्लुक़ रखती हैं उन पर बहस करना बड़ा नाज़ुक और संवेदनशील मामला होता है इसलिए *अक्सर ऐसे मुबाहिसों से कटुता और वैमनस्यता ही पैदा होती है अच्छे नतीजे कम ही निकलते हैं* लिहाज़ा इन मुद्दों को अपनी चर्चा में शामिल करना मैं मुनासिब नहीं समझता। जहां तक मांसाहार को भक्ष्य या अभक्ष्य मानने का सवाल है तो *हम शरीर-विज्ञान से सम्बन्धित दायरे में रह कर भी चर्चा कर सक हैं और सही नतीजे पर पहुंच सकते हैं।* मैं स्मृति का उदाहरण किसी धार्मिक उद्धरण के में नहीं सिर्फ़ मांसाहार से सम्बन्धित होने की व से पेश किया था। हमें आस्थाओं और रूढ़ियों बच कर ही यह चर्चा करनी होगी। इससे क और मनोमालिन्य की स्थिति से बच कर हम विषय का निर्वाह कर सकेंगे। क्या ख्याल है साहेबान का?

मौलवी.- मैं आपके नज़रिये की क़द्र क हूं और आपकी ज़हनियत की तारीफ़ करता हूं आपने इतनी खूबी के साथ बात को बिगड़ने बचा लिया। दूसरों के जज़बात और एतक़ाद लिहाज़ करना और एहतराम करना ही इन्सानि है। मैं आपके इस जज़्बे की दाद देता हूं।

ठाकुर. - मैं भी आपके विचारों का सम् करता हूं हुकम। आपने बड़ी कांटे की बात क है। ठीक है न लालाजी?

लाला.- बिल्कुल ठीक है, पण्डितजी विचार बहुत सुलझे हुए हैं और मानने योग्य है क्यों सेठजी, आप क्या कहते हैं।

सेठ लल्लूमल.- अपणा की भी जई है। अपणा के असी बात ही कोणी करनी जी काईं मनक के बुरो लग्ये। अपण तो मांसमट् कोणी खावां तो वी अच्छी बातां सुणणा सारु जावां, काईं के ज्ञान की बातां सुणो तो मन मां घ आनन्द होय छे।

चन्द्र.- तो अब हम वापिस अपनी चर्चा लौटते हैं। खानपान के मामले में किसी भी प्र के निषेध पर विचार करते समय *हमें दो बातों ख्याल रखना होगा।* एक तो वैद्यक शास्त्र अनुसार शरीर और स्वास्थ्य से सम्बन्धित और दू आचार-नीति के अनुसार उचित अनुचित सम्बन्धित। यह बातचीत बड़ी सूक्ष्म और गहरी इसलिए एकाग्रचित्त होकर ध्यानपूर्वक सुनना समझना बहुत ज़रूरी है। अब दो उदाहरण लीजिए।

पहला उदाहरण है दूध का। आपको दू पीना है। वैद्यक मत से दूध ताज़ा, शुद्ध और वि रहित होना चाहिए और उचित विधि से उचित स पर पिया जाना चाहिए। आचार-संहिता के अनु दूध चोरी करके लाया हुआ नहीं होना चाहिए। ए सूरत में दूध जैसा पदार्थ भक्ष्य होगा, इसके विप यदि ज़हर ताज़ा व शुद्ध भी हो और चुरा कर भी लाया गया हो *तो भी अभक्ष्य ही होगा।* अ दूसरा उदाहरण लीजिए।

एक युवा सुन्दर युवती है। वैद्यक मत अनुसार यदि वह स्वस्थ, निरोग और गर्भधार करने में सक्षम है तो विवाह के योग्य मानी जाए *उसके साथ विवाह करने में वैद्यक शास्त्र आपत्ति नहीं होगी* पर यदि वह युवती बहन हो *नीति शास्त्र इस विवाह को निषिद्ध कर देगा।*

मांसाहार और यौनशक्ति

कुछ लोग इसी ख्याल से मांस और अण्डे खाते हैं कि इससे यौन शक्ति और स्तम्भन शक्ति बढ़ती है। कई युवक शादी से पहले यार-दोस्तों के कहने में आकर यौनशक्ति बढ़ाने के उपाय करने लगते हैं और उन उपायों में से एक उपाय मांस-अण्डों का तथा शराब का सेवन करना भी किया जाता है। मांस अण्डा खाने से शरीर में मोटापा बढ़ता है, तामसी वृत्ति बढ़ती है, उत्तेजना बढ़ती है और इससे ऐसा अनुभव होता है कि शरीर में यौन-क्षमता बढ़ रही है। मांस और इसके साथ प्रयोग किया जाने वाला तेज़ मसाला मूत्र-संस्थान में जलन और उत्तेजना पैदा करता है, तामसी और कामुक वृत्ति इसमें सहायक होकर यौनांग को उत्तेजित करती है जिसे यौन शक्ति में वृद्धि होना समझ लिया जाता है। इस उत्तेजना को शान्त करने के लिए ऐसा व्यक्ति बार-बार यौनकार्य करने में प्रवृत्त होता है, यही वजह है कि यौन अपराध करने, विवाह से पूर्व यौन-सम्बन्ध करने, परस्त्रीगमन या पर-पुरुषगमन करने, व्यभिचार-बलात्कार आदि कुकृत्य करने के मामलों में शाकाहारी की अपेक्षा मांसाहारी ज्यादा पाये जाते हैं। मांसाहार करने वाली स्त्रियां भी शाकाहारी स्त्रियों की अपेक्षा अधिक कामुक और यौन-कार्यों में रुचि रखने वाली होती हैं। मांसाहारी स्त्री-पुरुषों की मनोवृत्ति सिर्फ़ कामुक ही नहीं होती बल्कि त्रास देने वाली भी होती है क्योंकि उनमें करुणा की भावना बहुत कम होती है इसीलिए ऐसे स्त्री-पुरुषों में पर-पीड़क (सेडिस्ट) भी पाये जाते हैं जो काम-क्रीड़ा जैसी सुखद क्रीड़ा को भी कष्टदायक बना देते हैं। विकृत यौन-क्रीड़ा करना, अप्राकृतिक ढंग से यौन-क्रीड़ा करना, समलैंगिक यौन-क्रीड़ा करना, सामूहिक यौन-क्रीड़ा करना ऐसी ही कुत्सित क्रियाएं हैं जो आज मांसाहारी स्त्री-पुरुषों में तेज़ी से बढ़ रही हैं।

लाला. - वाह पण्डितजी! क्या कमाल की मिसाल दी है आपने, जवाब नहीं है।

मौलवी.- हालाकि हमारे यहां चचेरी फुफेरी बहनों से शादी करना जायज़ है ताहम पण्डतजी की बात में वज़न है क्योंकि हमशीरा गोया मां जायी सगी बहन के साथ शादी करना हमारे यहां भी जायज़ नहीं माना है।

चन्द्र.- बस, इसी तरह हम मांसाहार के विषय को भी इन दो कसौटियों पर परख कर विचार करें कि ***मांसाहार करना जायज़ है या नहीं।*** यह मोटी सी बात तो सभी जानते हैं कि किसी की हत्या किये बिना उसका मांस नहीं मिल सकता। जो पशु अपने शरीर के लिए और अपने जीवन को बनाये रखने के लिए आहार ग्रहण कर मांस पैदा करता है उसके मांस को अपने आहार के लिए, उसका जीवन खत्म करके, उसकी इच्छा के विपरीत प्राप्त करना बड़ा बेदर्द और ज़ालिमाना काम है। ***किसी बेकुसूर और बेज़ुबान जानवर की हत्या, महज़ अपना पेट भरने के लिए कर देना, कोई अच्छा काम नहीं।*** कोई भी रहमदिल आदमी इस काम को हरगिज़ पसन्द नहीं करेगा। दरअसल जो मांसाहार करता है उसे खुद हत्या नहीं करनी पड़ती ***इसलिए उसे उस करुणापूर्ण स्थिति का कोई अन्दाज़ा नहीं होता*** जिस स्थिति में बड़ी बेदर्दी से उस पशु की हत्या की जाती है जिसका मांस वह बड़े मज़े के साथ चटकारे लेकर खा रहा होता है।

मांसाहार के पक्ष में आम तौर से ***दो बातें कही जाती हैं।*** एक तो यह कि मांस खाने से शरीर खूब ताक़तवर होता है, हृष्ट-पुष्ट और तगड़ा होता है। दूसरी यह कि मांस से बने व्यंजन बड़े स्वादिष्ट और लज़्ज़तदार होते हैं। इनको खाने का ऐसा चस्का लग जाता है कि फिर छूटता ही नहीं। क्यों ठाकुर साहब, ठीक है न, क्योंकि मैंने तो कभी मांस खाया नहीं है सो आप ही बता सकते हैं।

ठाकुर साहब मुस्कराते हुए बोले- हां हुकम, बात तो सही है कि गोश्त से बने व्यंजन लज़ीज़ होते ही हैं और इनको खाने से शरीर ताक़तवर भी होता है।

चन्द्र.- जहां तक स्वादिष्ट होने का सवाल है ठाकुर साहब तो ***यह सिर्फ़ ढाई इंच की जीभ के लिए ही मज़े की बात है*** क्योंकि सारे स्वाद सिर्फ़ जीभ पर ही मालूम देते हैं बाक़ी पेट में जाकर तो सब बराबर हो जाता है। वह आपने कहावत सुनी होगी न कि कोई ज़ायकेदार चीज़ जीभ पर रखी तो जीभ बोली - ***वाह! मज़ा आ गया।*** यह सुन कर आंतों ने पूछा- ***क्या चीज़ है*** तो पेट ने जवाब दिया ***कुछ पता नहीं चलता, सब बराबर है।*** इससे हमें यह शिक्षा लेना चाहिए कि हम किसी भी पदार्थ के सिर्फ़ स्वाद को ही पूरा महत्व न दें। हमें यह ख़याल भी रखना चाहिए कि ***शरीर और स्वास्थ्य के लिए वह पदार्थ हितकारी ही हो, अहितकारी न हो।*** महज़ ज़रा सी जीभ के ज़ायके के लिए इतने लम्बे चौड़े शरीर को बीमारियों का शिकार बनाना मज़े में आकर मौत को भूलना है, अपने पैर पर कुल्हाड़ी मारना है और उसी डाल को काटना है जिस पर हम बैठे हुए हों। ***मांसाहार करना, ऐसे ही उलटे कामों के समान किया जाने वाला काम है यह हम इस चर्चा के दौरान सिद्ध कर देंगे।***

अब एक मज़े की बात देखिए कि शरीर को बलवान बनाने के लिए जिन पशुओं का मांस खाया जाता है ***वे पशु खुद मांसाहारी नहीं होते और जो पशु मांसाहारी होते हैं उनका मांस खाया नहीं जाता।*** हाथी जैसा बलशाली, घोड़े जैसा फुर्तीला और बैल जैसा परिश्रमी प्राणी मांस नहीं, घास पात खाता है फिर भी ये पशु कितने बलशाली और सुडौल शरीर वाले होते हैं फिर ***इस दलील में क्या दम है कि मांस खाने से ही शरीर बलवान और सुडौल बनता है शाकाहार करने से नहीं।***

ज़रा यह तो सोचिए कि ये पशु घास, शाक-पात खाकर न सिर्फ़ अपने शरीर में गोश्त ही पैदा करते हैं वरन शरीर को बलवान और सुडौल भी रखते हैं तो मनुष्य भी इनकी तरह ***शाकाहार करके अपने शरीर को पुष्ट, सुडौल और बलवान क्यों नहीं बना सकता?*** ऐसा न करके पशुओं का गोश्त खाना कुछ वैसा ही काम हुआ जैसा वे लोग करते हैं ***जो खुद तो कुछ कमाते-धमाते नहीं, दूसरों की कमाई हुई धन सम्पत्ति को उनकी हत्या करके लूट लेते हैं।***

मौलवी.- सुबहान अल्लाह! क्या दलील पेश की है। मियां पण्डतजी! खुदा आपको लम्बी उम्र दे। बेनज़ीर दलीलें देकर बात को गले से उतार देने में आपको महारत हासिल है। क्या खुदा लगती बात कही है आपने, रूह खुश हो गई। मरहबा! मरहबा!!

चन्द्र- जी धन्यवाद, बात को कहने-कहने का ढंग होता है। ***अच्छी बात भी ग़लत और बेहूदे ढंग से कही जाए तो बुरा ही असर करती है*** इसलिए 'सत्यंब्रूयात् प्रियंब्रूयात्' के अनुसार ***सिर्फ़ सच ही बोलना ज़रूरी नहीं होता बल्कि प्रिय सत्य बोलना ज़रूरी होता है बल्कि*** ज्यादा ज़रूरी होता है। अन्धे को अन्धा न कहकर 'सूरदास' कहना हमारी सभ्यता है। हम तो भिखारी को भी, यदि भीख नहीं देते तो, हाथ जोड़ कर कहते हैं- ***'बाबा माफ़ करो'।*** जहां तक इस प्रकार के बहस-मुबाहसे और तर्क-वितर्क करने का प्रश्न है तो इसमें तो और भी ज्यादा सतर्कता के साथ मधुर शब्दों, रोचक शैली और सौम्य वार्तालाप का प्रयोग करना निहायत ज़रूरी होता है ताकि किसी की भावनाओं को, खुद्दारी को और प्रतिष्ठा को ठेस न लगे। किसी प्रकार का तनाव एवं मनोमालिन्य पैदा न हो और बात को सही ढंग से समझा एवं समझाया जा सके। ***वाद-विवाद को वितण्डावाद नहीं बनने देना चाहिए।*** हठधर्मी, दुराग्रह और पक्षपात से दूर रह कर सिर्फ़ सत्य एवं शुभ को प्राप्त करने की भावना से विचारों का आदान-प्रदान करना चाहिए। खैर, तो अब हम मांसाहार करने से शरीर में जो विकार और रोग उत्पन्न होते हैं, उनके विषय में संक्षिप्त

अधर्म

नाधर्मश्चरितो लोके सद्यः फलति गौरिवः।
शनैरावर्तमानस्तु कर्तुर्मूलानि कृन्तति।।
अधर्मेणैधते तावत्ततो भद्राणि पश्यति।
ततः सपत्नाजंयति समूलस्तु विनश्यति।।
-मनु स्मृति

इस जीवन (संसार) में किया गया अधर्म (अशुभ कर्म) तत्काल फल नहीं देता जैसे बोई हुई पृथ्वी तत्काल फल नहीं देती। वह कुकर्म क्रमशः पक कर कर्ता की जड़ों तक को काट डालता है।

अधर्म करने वाला पहले तो बढ़ता है फलता फूलता व सम्पन्न होता है, नौकर-चाकर धन-वैभव के साधनों से सम्पन्न होता है, अपने ईर्ष्यालु शत्रुओं व प्रतिद्वन्द्वियों को जीत भी लेता है पर अन्ततः वह जड़ सहित नष्ट हो जाता है।

टिप्पणी – कुछ कर्म तत्काल फल देते हैं और कुछ कर्म तत्काल फल नहीं देते। तत्काल फल न मिलने का यह मतलब नहीं कि फल मिलेगा ही नहीं। कुछ कर्म तत्काल तो सुख देते हैं पर अन्त में दुःख देने वाले होते हैं और कुछ कर्म तत्काल दुःख देते हैं पर अन्त में सुख देने वाले होते हैं। कर्म की गति बड़ी निराली और अबूझ है। संक्षेप में इतना जानसमझ लेना काफ़ी है कि कर्म वही अच्छा होता है जिसका हेतु अच्छा हो और परिणाम बुरा न हो। इसीलिए कहा गया है- *अन्त भला सो भला।*

धर्म

नापुत्रहि सहायार्थं पिता माता च तिष्ठतः।
न पुत्र दारा न ज्ञातिधर्मतिष्ठति केवलः।।
एकः प्रजायते जन्तुरेक एव प्रलीयते।
एकोऽनुभुंक्ते सुकृतमेक एव च दुष्कृतम्।।
-मनु स्मृति

मृत्यु के बाद, परलोक में माता-पिता, पुत्र-पत्नी, सगे सम्बन्धी कोई भी सहायक नहीं होता, केवल अपने द्वारा किया हुआ एकमात्र धर्म ही हमारा साथी, रक्षक और सहायक होता है।

प्राणी अकेला पैदा होता है, अकेला ही मरता है, पाप-पुण्य का भोग भी अकेला ही करता है, जन्म-मरण और पाप-पुण्य में एक प्राणी दूसरे प्राणी का न तो सहायक ही हो सकता है और न ही हिस्सेदार ही हो सकता है।

टिप्पणी – धर्म का मतलब ***'धरतीति स धर्मः'*** के अनुसार जो धारण किया जाए, वह धर्म होता है, कर्तव्य का पालन धर्म होता है, शुभ कर्म करना धर्म होता है। जब हम यह शरीर छोड़ते हैं तब कोई भी हमारे साथ नहीं जाता, यह प्यारा शरीर भी जल कर राख हो जाता है जिसे हम इतने जतन और प्यार से पालते हैं फिर भी एक चीज़ ऐसी है जो हमारे साथ जाती है और ***वह है हमारे द्वारा किये गये कर्म।***

चर्चा करते हैं। इस विवरण को हम दो वर्गों में रख सकते हैं। एक वर्ग है शारीरिक स्वास्थ्य का और दूसरा वर्ग है मानसिक स्वास्थ्य का।

शारीरिक स्वास्थ्य के मामले में मांसाहार करने का सबसे पहला और प्रमुख प्रभाव पड़ता है पाचन-संस्थान पर। इसका दुष्परिणाम होता है अपच, क़ब्ज़ और अम्ल पित्त यानि Indigestion Constipation और Hyperacidity का होना क्योंकि ***खाया हुआ मांस, शाकाहार की अपेक्षा लगभग दुगुने समय में पचता है।*** जैसे अनाज दो-ढाई घण्टे में पच जाता है जबकि मांस के पचने में पांच-साढ़े पांच घण्टे लग जाते हैं। मछली लगभग साढ़े चार घण्टे, मुर्ग़ा चार घण्टे, सुअर बकरा आदि का गोश्त लगभग पांच - साढ़े पांच घण्टे में पचता है। पचने में इतनी देर लगने से क़ब्ज़, गैस ट्रबल, हायपरएसिडिटी, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट ट्रबल, अनिद्रा, सन्धिवात आदि व्याधियां उत्पन्न होती हैं। लिवर पर भार पड़ने से लिवर कमज़ोर होता जाता है। ***आज संसार भर में इन व्याधियों का बोल-बाला है क्योंकि संसार भर में मांसाहारियों की ही संख्या ज्यादा है।*** मांसाहार शरीर में चर्बी और कोलेस्टेरोल की मात्रा बढ़ाता है जिससे मोटापा बढ़ता है और कई व्याधियां घेर लेती हैं। ***मांसाहार वैसा निरापद यानी Harmless नहीं है जैसा शाकाहार है।***

मानसिक स्वास्थ्य के मामले में यह मांसाहार करने वाले मनुष्य में तामसी मनोवृत्ति उत्पन्न करता है जिससे मांसाहारी मनुष्य भी मांसाहार करने वाले पशुओं की तरह क्रूरता, निर्दयता, धूर्तता, दुष्टता, विश्वासघात, स्वार्थीपन, हिंसक-वृत्ति, क्रोध, झगड़ालू, आक्रामकता, अधैर्य, उतावलापन, कपट ऐयाशी आदि दुर्गुणों वाला हो जाता है। आपने सुना होगा कि ***कबाब और शराब का जोड़ा होता है।*** कबाब यानि मांस खाने के साथ शराब की भी ज़रूरत पड़ती है और आदमी कबाबी शराबी हो जाता है। कबाब और शराब का सेवन करने पर शबाब की चाहत पैदा होती है लिहाज़ा ***प्रायः कबाबी शराबी व्यक्ति व्यभिचारी भी हो जाता है।*** आजकल व्यभिचार और बलात्कार की घटनाओं में इसीलिए भारी वृद्धि हो रही है बल्कि विदेशों में तो सामूहिक रूप से व्यभिचार करने की मिसालें मिल रही हैं। सामूहिक बलात्कार किये जा रहे हैं। ***यह सब कबाब और शराब के सेवन के दुष्परिणाम हैं। अच्छे सरल, स्वस्थ, सदाचारी और निरोग जीवन के लिए मांसाहार का त्याग करना ही होगा।*** समस्त मानवीय सद्गुणों से युक्त श्रेष्ठ जीवन तभी उपलब्ध हो सकता है जब हमारा आहार-विहार भी सात्विक, शाकाहारी और निरामिष हो ***यह तथ्य शतप्रतिशत रूप से सही है, अकाट्य है और अपरिहार्य है।***

अब यह बात हमारे खुद के सोचने, समझने और अपने भले-बुरे को पहचानने से सम्बन्ध रखती है कि ***हम हमारा आहार-विहार कैसा रखें, कैसा आचार-विचार रखें।*** कोई किसी को विवश करके कोई काम नहीं करा सकता और कराये भी तो ज्यादा समय तक नहीं करा सकता। ***मनुष्य आमतौर पर वही काम करना पसन्द करता है जिसे खुद पसन्द करता है। वह सुनता सबकी है पर करता मन की है।*** और मन की भली चलाई। मन तो न जाने क्या क्या चाहता है। ***'मन हरामी तां हुज्जतां ढेर'*** के अनुसार यदि मन ही में खोट हो तो वह हज़ार बहाने बना लेता है। जब तक कोई स्वयं इ तथ्य को मन से स्वीकार नहीं कर लेता और अप नहीं लेता कि मांसाहार करना हमारे शारीरिक ए मानसिक स्वास्थ्य के लिए, हमारी मनोवृत्ति के लि हमारे आचार-विचार के लिए और पूरे मानव समा के लिए हानिकारक, नाशकारक तथा रोगकारक है ***तब तक वह मांसाहार छोड़ेगा ही नहीं।***

मैं समझता हूं कि समय काफ़ी हो गया है अतः आज की चर्चा यहीं रोकते हैं शेष च आगामी बैठक में की जाएगी।

ठाकुर.- जी हुकम, समय तो वास्तव में बहुत हो गया पर चर्चा इतनी रोचक और तथ्यपू रही कि समय का पता नहीं चला। यहां अ सफल हो गया।

भई, लालाजी, आपका बहुत-बहुत धन्यवा जो आप हमें यहां ले कर आये। अगली बार ह भी अपने दोस्तों को साथ लेकर आएंगे। ऐ ***बढ़िया और बारीक बातें आजकल*** सुनने क ***मिलती कहां है?*** आपका प्रवचन सुनकर आन आ गया हुकम।

चन्द्र.- धन्यवाद, मुझे प्रसन्नता है कि इ विषय में आपने हार्दिक रुचि ली वरना ***आजक इन बातों में लोग रुचि ही नहीं लेते।*** हम अधि से अधिक लोग मिल बैठ कर ज्ञान-चर्चा करें अ अपने अपने परिचित वर्ग में अच्छे विचारों क प्रसार-प्रचार करें तो ***हमारे देशवासियों का ब भला हो सकेगा।*** जैसे मौलवी साहब लालाजी क साथ लाये, लालाजी आप दोनों को साथ ल बस इसी तरह ***हम ज्योत से ज्योत जलाते चलें ज्ञान का प्रकाश फैलेगा और अज्ञान का अन्ध दूर होगा।*** क्यों मौलवी साहब, दुरुस्त है न?

मौलवी.- बिल्कुल दुरुस्त फरमा रहे हैं आ आज इस तरह के खयालात और आमाल की स ज़रूरत है। ***अनेकता में एकता हमारे मुल्क क कल्चर की खुसूसियत है।*** इसी जज़्बे से ह मिलजुल कर रह सकते हैं, खुशहाल रह सकते और तरक़्क़ी कर सकते हैं। ***हमें इस तरह के विच को न सिर्फ़ अपने ही अमल में लेना होगा ब अपने दोस्त अहबाब को भी हमख्याल बना होगा।*** अच्छा तो अब मीटिंग बर्खास्त करें। अ इतवार को इंशाअल्लाह फिर मुलाक़ात हों इजाज़त दीजिए, खुदा हाफ़िज़।

सेठ लल्लूमल- अच्छा पण्डित जयजिनेन्द्र। चलो लालाजी।

लाला.- हां भई, चलो। अच्छा पण्डित आज्ञा दीजिए। नमस्ते।

चन्द्र. - आप सब को नमस्ते। अगले रवि को आप सब ९ बजे पधारिए। मैं प्रतीक्षा करूंगा।

(क्रमश

(निरोगधाम अप्रेल ८७ अं

आयुर्वेद के उपदेश

गर्भ विषयक प्रश्नोत्तर

आयुर्वेद शास्त्र भारत का ही नहीं, विश्व का सबसे प्राचीन चिकित्सा शास्त्र है और पूरे जीवन से सम्बन्धित अनेक पहलुओं के विषय में बहुत ही प्रामाणिक तर्क युक्तिपूर्ण एवं तथ्य परक जानकारी प्रस्तुत करता है। इस गहन गम्भीर शास्त्र से हमारे पाठकों को परिचित कराने के लिए यह 'आयुर्वेद शिक्षा माला' स्तम्भ विशेष रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है जिसके अन्तर्गत दैनिक जीवन में उपयोगी एवं लाभप्रद सिद्ध होने वाली चुनी हुई सामग्री सरल और सुबोध शैली में प्रस्तुत की जाती है। कुछ ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर प्रस्तुत हैं।

इस स्तम्भ के अन्तर्गत गत जनवरी ९२ अंक में विषयक' पांच प्रश्न और उनके संक्षिप्त उत्तर प्रस्तुत गये थे। उसी क्रम में आगे का विवरण अब किया जा रहा है। यह विवरण उन पाठक-ओं की जिज्ञासाओं का समाधान करने के लिए किया जा रहा है जिन्होंने पत्र भेज कर हमसे अनुरोध किया था। गृहस्थ स्त्री-पुरुषों को गर्भ के में बहुत कम जानकारी होती है जिससे कई की जिज्ञासाएं और शंकाएं उनके मन में उठा है। हम उन्हें उचित, आवश्यक, हितकारी और नीय जानकारी देने के लिए इस स्तम्भ के माध्यम वाहिक लेख प्रस्तुत करते आ रहे हैं।

नव विवाहित दम्पत्ति के मन में यह प्रबल रहती है कि शीघ्र ही उनको सन्तान प्राप्त सन्तान प्राप्त होने पर ही वे माता पिता बनते *सन्तान होने पर सिर्फ़ शिशु का ही जन्म होता बल्कि माता-पिता का भी जन्म होता* ला शिशु जब तक जन्म नहीं लेता तब तक विवाहित दम्पत्ति सिर्फ़ पति-पत्नी ही होते हैं। का जन्म होने पर वह युवती सिर्फ़ एक पत्नी रहती बल्कि *एक मां भी बन जाती है।* एक पति ही नहीं रहता बल्कि *एक पिता बन जाता है।* शिशु के जन्म की खुशियों में सन्तान प्राप्त होने की खुशी होती है वहीं स्वयं ता-पिता बन जाने की भी खुशी होती है। इस को शीघ्र से शीघ्र प्राप्त करने की इच्छा न नवदम्पत्ति को ही होती है बल्कि पूरे परिवार होती है।

जब गर्भ स्थापित हो जाता है तो नवदम्पति मन में कुछ जिज्ञासाएं पैदा होती हैं जिनका उत्तर पाने के लिए पति-पत्नी बड़े लालायित रहते हैं। इस मनोवैज्ञानिक स्थिति को आयुर्वेद भी जानता समझता है तभी उसने एक श्लोक में ऐसी जिज्ञासाओं की चर्चा करके इनका समाधान भी प्रस्तुत किया है। *ज़रा आप भी आयुर्वेद की इस विशेषता पर विचार करें* कि जो जिज्ञासाएं आज भी नवदम्पतियों के मन में उठा करती हैं उनकी चर्चा हज़ारों साल पहले आयुर्वेद ने प्रस्तुत करके *यह सिद्ध कर दिया है कि आयुर्वेद हर युग में यानि तीनों काल में उपयोगी है, समय की दृष्टि से कभी भी पुराना (out of date) नहीं हो सकता।* चरक संहिता का जो प्रकरण हमने गत अंक में शुरू किया था उसी सन्दर्भ में एक श्लोक प्रस्तुत है-

गर्भस्य सद्योऽनुगतस्य कुक्षौ स्त्रीपुंनपुंसामुदरस्थितानाम्।
किं लक्षणं? कारणमिष्यते किंसरूपतां येनच यात्यपत्यम्।।

-चरक संहिता शारीर स्थानम्

इस श्लोक में पांच प्रश्न प्रस्तुत किये गये हैं - (१) गर्भाशय में सद्यः प्राप्त (हाल ही में प्राप्त हुआ) गर्भ के क्या लक्षण होते हैं? (२) गर्भाशय में लड़की है, इसके क्या लक्षण होते हैं? (३) गर्भाशय में लड़का है, इसके क्या लक्षण होते हैं? (४) गर्भ में नपुंसक है इसके क्या लक्षण होते हैं? और (५) सन्तान किसी (माता, पिता या किसी अन्य परिजन) के सदृश होती है इसका कारण क्या है? ***आमतौर पर ये सभी पांच जिज्ञासाएं दम्पत्ति के मन उठा ही करती हैं इसमें कोई शक नहीं।*** हम एक एक करके इन प्रश्नों के उत्तर, आयुर्वेद के आधार पर, यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

(१) पहला प्रश्न - गर्भ स्थापित होने पर गर्भवती स्त्री में क्या लक्षण प्रकट होते हैं जिन्हें देख कर यह समझा जा सके कि वह स्त्री गर्भ धारण कर चुकी है? ***(सद्योऽनुगतस्य गर्भस्य किं लक्षणम्)***

उत्तर - एक बार गर्भधारण कर शिशु को जन्म देने के बाद स्त्री इतनी अनुभवी हो जाती है कि जब दूसरी बार गर्भवती हो तो कुछ लक्षणों के प्रकट होने पर वह यह जान जाए कि वह गर्भवती हो चुकी है पर नवविवाहिता युवती आमतौर पर इन लक्षणों को नहीं जानती समझती। ***जानकारी न होने पर ही जिज्ञासा उत्पन्न होती है*** और एक बार जिज्ञासा उत्पन्न हो जाए तो उसका सही समाधान होना ज़रूरी हो जाता है ताकि जिज्ञासु किसी ग़लतफ़हमी या ग़लत रास्ते का शिकार न हो जाए। आजकल 'प्रेग्नेन्सी टेस्ट' होने लगे हैं जिनसे यह भी जान लिया जाता है कि गर्भ में लड़का है या लड़की। गर्भ स्थापित होने पर जो लक्षण प्रकट होते हैं उनके विषय में- ***'निष्ठीविका गौरवमङ्गसादस्तन्द्रा प्रहर्षौ हृदये व्यथा च।'*** के अनुसार आयुर्वेद ने ये लक्षण बताये हैं- बार-बार थूक का आना, शरीर में भारीपन, अंगों में शिथिलता, तन्द्रा, ग्लानि, हृदय में व्यथा का अनुभव होना आदि मुख्य लक्षण हैं। गर्भ स्थित हो जाने पर स्त्री को एक आन्तरिक तृप्ति सी अनुभव होती है। ***'गर्भस्य सद्योऽनुगतस्य लिङ्गम'*** के अनुसार ऐसे लक्षण गर्भधारण होने पर तत्काल अनुभव होते हैं। ये लक्षण आमतौर पर गर्भ धारण होने के समय से लेकर छः सप्ताह तक की अवधि में प्रकट होते हैं।

दुःखी नहीं होते

जो दुःख की घड़ी में, स्वजन से बिछुड़ने पर, धन सम्पदा नष्ट होने पर, भय उपस्थित होने पर और प्राणों पर संकट आ उपस्थित होने पर धैर्य, साहस और विवेक से काम लेते हैं वे न तो दुःखी होते हैं और न ही असफल। दुःख तभी दुःख देता है जब हम उसे अनुभव करते हैं और दुःख की मात्रा भी उतनी ही होती है जितना हम अनुभव करते हैं। हम अनुभव उतना ही करते हैं जितना उस विषय या वस्तु से लगाव रखते हैं आसक्ति रखते हैं। हमारा दुःख आसक्ति के कारण ही होता है और आसक्ति के कारण ही बढ़ता है। जिस विषय या वस्तु के प्रति हमारी आसक्ति नहीं होती उससे हमें कोई दुःख नहीं होता इसलिए अनासक्त व्यक्ति दुःखी नहीं होते।

धीर पुरुष

विपत्ति कें समय में विवेक, धैर्य और साहस से काम लेना, धन व ऐश्वर्य प्राप्त होने पर विनम्र और दानशील होना, न्याय मार्ग पर चलते हुए विचलित और पथ भ्रष्ट न होना, कोई काम कितना ही आनन्ददायक हो उसे करने में अति न करना और अपनी सामर्थ्य के अनुसार परोपकार करने के लिए हमेशा तत्पर रहना- ये सब लक्षण धीर-पुरुष के हैं। ऐसे श्रेष्ठ जन माता पिता और गुरु के प्रति सेवक-भाव रखते हैं, अपनी आयु से बड़ी आयु वालों के प्रति आदर-भाव रखते हैं, बराबरी वालों के प्रति प्रेम भाव रखते हैं और छोटों के प्रति वात्सल्य एवं स्नेह भाव रखते हैं। वे अन्याय धन की इच्छा नहीं रखते, अपनी स्त्री के अलावा किसी भी अन्य स्त्री की लालसा नहीं करते, किसी भी व्यक्ति के प्रति मन में दुर्भावना नहीं रखते और अपने संकल्प का सुदृढ़ता से पालन करते हैं ऐसे लोगों का मनुष्य योनि में आना सफल हो जाता है।

---

(२) दूसरा प्रश्न - गर्भ धारण होने का निश्चय हो जाने पर यह सवाल उठता है कि *'स्त्री-पुंनपुंसामुदरस्थितानां किं लक्षणम्'* के अनुसार गर्भ में लड़का है या लड़की? यदि गर्भ में लड़की हो तो इसके क्या लक्षण होते हैं?

उत्तर- यह निश्चय करना आसान नहीं है कि गर्भ में लड़की है या लड़का फिर भी आयुर्वेद ने कुछ लक्षणों का विवरण दिया है। लड़की होने पर जो लक्षण प्रकट होते हैं उनके विषय में आयुर्वेद का कहना है-

सव्याङ्गचेष्टा पुरुषार्थिनी स्त्री स्त्रीस्वप्नपानाशन शील चेष्टा। सव्यात्तगर्भा न च वृत्तगर्भा सव्यप्रदुग्धा स्त्रियमेव सूते।

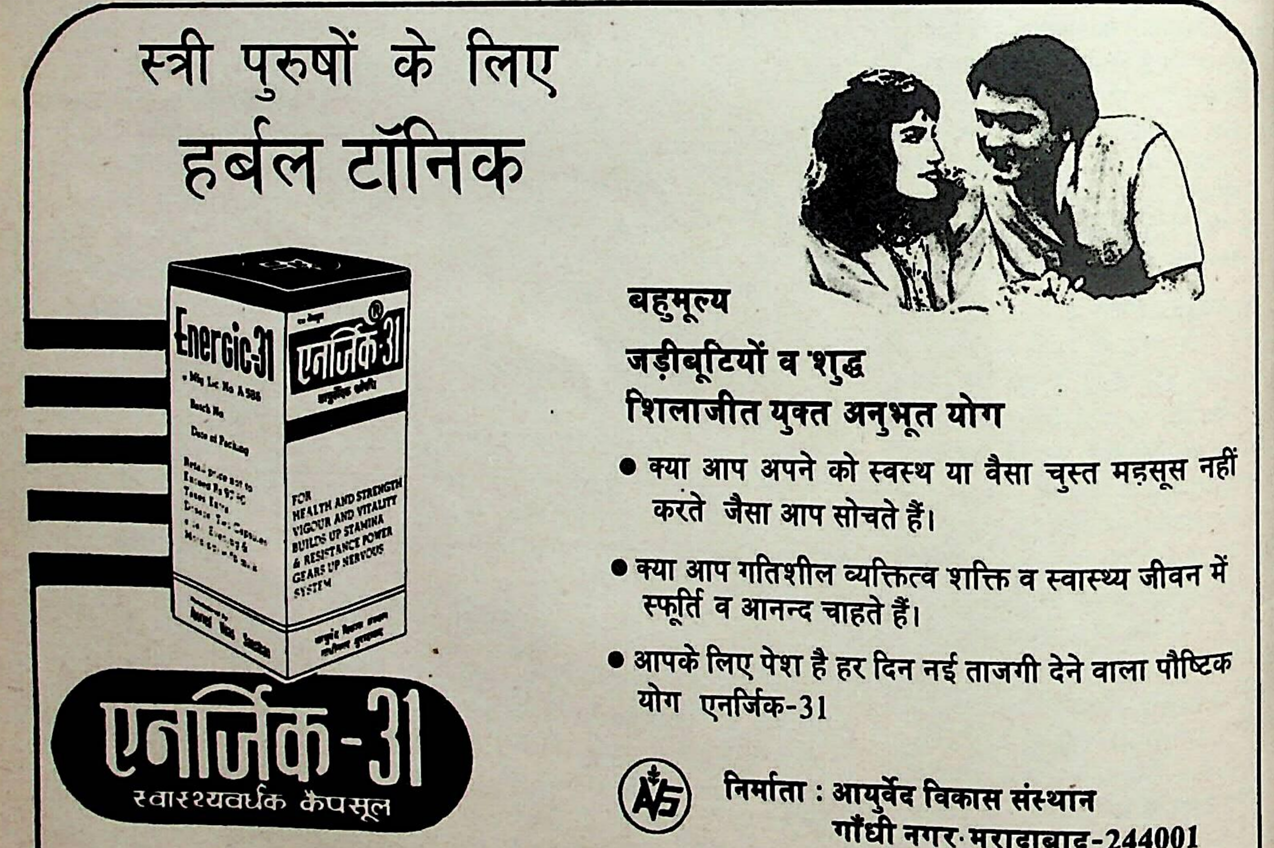
अर्थात् गर्भ धारण करने वाली स्त्री सभी चेष्टाएं बाएं अंगों से करे, पति के साथ सहवास की इच्छा करती हो, स्वप्न में स्त्रीलिंग वाले पदार्थों या स्त्रियों को देखती हो, स्त्री-लिंग नाम वाले खाद्य-पेय पदार्थों को सेवन करने में ज्यादा रुचि लेती हो, स्त्रियों को शोभा दे ऐसे हाव-भाव ज्याद रखती हो, अधिक लजाती हो, उदर के बायें भा में ज्यादा उभार मालूम देता हो, गर्भ के कारण उद का आकार गोलाकार न होकर बायीं तरफ़ ज्याद दिखाई देता हो, बायें स्तन का आकार अपेक्षाकृ बड़ा दिखाई दे तथा बायें स्तन में दूध पहले आ तो ये सभी लक्षण गर्भ में लड़की होने के सूचक होते हैं।

(३) तीसरा प्रश्न - गर्भ में लड़का है इसके क्या लक्षण होते हैं?

उत्तर - इसका उत्तर बहुत छोटा सा है *'पुत्रं त्वतो लिङ्गविपर्ययेण'* के अनुसार ऊपर बताये गये इन लड़की सूचक लक्षणों से विपरीत लक्षण दिखाई दें तो समझ लेना चाहिए कि गर्भ में लड़का है।

(४) चौथा प्रश्न - नपुंसक के क्या लक्षण होते हैं?

उत्तर - यदि लड़के और लड़की के मिले जुले लक्षण दिखाई दें तो गर्भ में नपुंसक शिशु होता है। मिले जुले लक्षण होने की वजह से यह निर्णय करना कठिन हो जाएगा कि गर्भ में लड़का है या लड़की। पहले के ज़माने में आज की तरह वैज्ञानिक साधन तो थे नहीं कि सोनोग्राफी करवा


Energic-31
एनर्जिक-31
FOR HEALTH AND STRENGTH VIGOUR AND VITALITY BUILDS UP STAMINA & RESISTANCE POWER GEARS UP NERVOUS SYSTEM

स्त्री पुरुषों के लिए
हर्बल टॉनिक

बहुमूल्य
जड़ीबूटियों व शुद्ध
शिलाजीत युक्त अनुभूत योग

- क्या आप अपने को स्वस्थ या वैसा चुस्त महसूस नहीं करते जैसा आप सोचते हैं।
- क्या आप गतिशील व्यक्तित्व शक्ति व स्वास्थ्य जीवन में स्फूर्ति व आनन्द चाहते हैं।
- आपके लिए पेश है हर दिन नई ताजगी देने वाला पौष्टिक योग एनर्जिक-31

एनर्जिक-31
स्वास्थ्यवर्धक कैपसूल

निर्माता : आयुर्वेद विकास संस्थान
गाँधी नगर· मुरादाबाद-244001

"सर्वत्र भारत में मेडिकल स्टोरों पर उपलब्ध"

या 'प्रेगनेन्सी टेस्ट' करवा लिया *और यह निश्चित* *से जान लिया कि गर्भ में लड़का है या लड़की।* लक्षणों के विषय में एक समस्या यह भी देखी है कि सभी गर्भवती स्त्रियों में उपर्युक्त लक्षण नहीं जाते और अलग-अलग लक्षण भी पाये हैं अतः ***आधुनिक वैज्ञानिक साधनों के* *काबले में ये लक्षण ज्यादा निश्चयात्मक और* *श्वसनीय नहीं लगते।*** आज तो विज्ञान ने इतनी नति कर ली है कि दो माह हो जाएं और मासिक स्राव न हो तो नवें सप्ताह में कोरिओनिक सी द्वारा और चौथे माह में एमनिओसेन्टेसिस जर द्वारा ***यह निश्चित रूप से जाना जा सकता* *कि गर्भ में लड़का बनेगा या लड़की बनेगी।*** माह पूरे होने पर तो सोनोग्राफी करके प्रत्यक्ष जा सकता है कि गर्भ में लड़का है या लड़की। ***किन इस प्रकार की जांच और जानकारी का* *जकल दुरुपयोग ज्यादा हो रहा है।*** जब यह चलता है कि गर्भ में लड़की है तो अधिकांश गर्भ साफ़ करवा देते हैं। ***इस प्रकार भ्रूण* *का सिलसिला ज़ोरों से चल रहा है।***

(५) पांचवां प्रश्न - सन्तान में सदृशता का क्या कारण होता है? ***'कारणमिष्यते किं* *तां येन च यात्यपत्यम्'।***

उत्तर - प्रायः हम देखते हैं कि सन्तान की रेखा और चेहरे की बनावट माता-पिता या के ही किसी व्यक्ति से काफ़ी कुछ मिलती होती है। इसका एक कारण तो वंशानुगत है जो भौतिक होता है। माता-पिता के क्रोमो- (Chromosomes) में जो जेनेटिक Genetic) तत्व होते हैं वे वंशानुगत Hereditory) होते हैं और इनका प्रभाव बच्चे शारीरिक रचना पर पड़ता है। यह कुछ वैसी है कि जैसा बीज बोया जाता है वैसी ही होती है। ***बीज शब्द 'वीर्य' का अपभ्रंश* *पड़ता है*** क्योंकि बीज और वीर्य दोनों ही ' (प्रजनन) का कार्य करते हैं। उर्दू में कहावत भी है- ***तुख्मे तासीर सोहबते असर-*** जैसा बीज वैसी प्रकृति और जैसी संगति वैसा होता है। तो सादृशता का एक कारण तो तत्वों का वंशानुगत प्रभाव होता है जिसके में आयुर्वेद ने दूसरे ढंग से यही बात कही है-

> चत्वारि चतुर्विधानि भूतानि मातापितृसंभवानि।
> न्यात्मकृतानि चैव सर्वस्य सर्वाणि भवन्ति देहे।।
> विशेषाद्बलवन्ति यानि भवन्ति मातापितृकर्मजानि।
> व्यवस्येत् सदृशत्वहेतुं सत्वं यथानूकमपि व्यवस्येत्।।
>
> -चरक संहिता शारीर.

अर्थात् माता-पिता के सृदश होने के कारणों (सभी गर्भों के शरीर की उत्पत्ति में) माता के, के, आहार के प्रभाव और खुद जीवात्मा द्वारा गये पूर्व कर्म - ये चार कारण होने के अलावा चार महाभूत- वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी- भी कारण होते हैं। इन कारणों में, माता, पिता और कर्मज कारण में से जिस कारण की विशेष रूप से प्रधानता होती है, तब उस प्रधान रूप महाभूत के सदृश और मन में भी जिस सत्व रज और तम गुण की प्रधानता होती है ***उसी के समान सन्तान उत्पन्न होती है।***

इसका खुलासा अर्थ यह है कि माता के आर्तव द्वारा, पिता के शुक्राणु द्वारा, आहार से बने आर्तव और शुक्र द्वारा, गर्भस्थापना के बाद गर्भवती जैसी आहार लेती है उस आहार के रस के द्वारा और गर्भ में आने वाली जीवात्मा के पूर्व कर्मों के परिणामों के द्वारा - यानि इन चारों के सहयोग से शरीर की उत्पत्ति एवं रचना होती है। इन चारों कारणों में से जिस कारण का विशेष एवं अधिक प्रभाव होगा उसी के सदृश सन्तान होगी। ***इसके अलावा आयुर्वेद ने एक बात और बताई है जो ज़रा सूक्ष्म एवं गहरी है और समझने लायक़ है।***

आयुर्वेद ने मन की स्थिति और मनोवृत्ति की तरफ़ इशारा करते हुए बताया है कि माता-पिता के मन का प्रभाव भी गर्भस्थ शिशु के मन पर पड़ता है, उसकी रचना पर पड़ता है इसलिए भी सदृश सन्तान होती है। ***'गर्भोपपतौ तु मनः स्त्रिया यं जन्तुं व्रजेत्तत्सदृशं प्रसूते'*** (चरक) के अनुसार गर्भ की स्थापना होते समय स्त्री का मन जिस किसी व्यक्ति की तरफ़ आकृष्ट रहता है उसी के सदृश सन्तान होती है। सुश्रुत संहिता में भी ऐसी ही बात कही गई है यथा - ***'पूर्व पश्येदृतुस्नाता यादृशं नरमङ्गना। तादृशं जानयेत्पुत्र भर्तारं दर्शयेदतः'*** अर्थात् ऋतु-स्नान (मासिक धर्म से निवृत्त होने पर किये जाने वाले स्नान को ऋतु-स्नान कहते हैं) करके स्त्री जिस पुरुष (या स्त्री) को देखती है उसी के सदृश सन्तान होती है। यदि वह अपने पति के सदृश सन्तान चाहती है तो वह ***'इच्छन्ती भर्तृसदृशं पुत्रं पश्येत्पुरः पतिम्'*** (वाग्भट) के अनुसार पति के समान पुत्र की इच्छा करते हुए सर्वप्रथम पति का ही दर्शन करे क्योंकि यह सिद्धान्त की बात है कि ***'तदा हि यादृशं पश्यति, चिन्तयति या तादृशमेव प्रसूत इति'*** के अनुसार इस समय स्त्री जैसा देखती है और जैसे विचार रखती है वैसी ही सन्तान होती है। ***गर्भस्थ शिशु पर माता के आचार-विचार का पूरा प्रभाव पड़ता है यह तथ्य आज के वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार कर लियां है।*** खासतौर पर जो बात ध्यान में रखने और अमल में लेने की है वह यह है कि जिस वक्त पति-पत्नी सन्तानोत्पत्ति हेतु गर्भ स्थापित करने की इच्छा से सहवास करें ***उस वक्त उन दोनों को अपनी मानसिकता का पूरा ख्याल रखना होगा*** क्योंकि उस वक्त जैसी उनकी मानसिकता होगी वैसी ही मानसिकता और संस्कार वाली सन्तान का बीजारोपण हो जाएगा। अष्टांग हृदय के सूत्र स्थान नामक अध्याय में कहा है-

> इच्छेतां यादृशं पुत्रं तद्रूपचरितांश्च तौ।
> चिन्तयेतां जनपदांस्तदाचार परिच्छदौ।।

अर्थात् स्त्री-पुरुष (पति-पत्नी) जैसी सन्तान की इच्छा रखते हों उसी रूप और आचार-विचार वाले व्यक्ति का चिन्तन करें और वैसा ही आचरण धारण कर गर्भाधान करें।

वातावरण का भी गर्भस्थ शिशु के मन पर प्रभाव पड़ता है यह बात भी ध्यान में रखनी होगी। कहने का कुल मतलब यह है कि सन्तान पर इन सभी बातों का प्रभाव पड़ता है और इन सभी प्रभावों के प्रभाव से प्रभावित सन्तान उसी के सदृश होती है जैसा प्रभाव होता है। ***नवविवाहित दम्पत्ति को इस विषय में गहरी रुचि लेकर पहले पूरी और सही जानकारी प्राप्त कर लेना चाहिए*** और मन, वचन कर्म से पूरी निष्ठा एवं मज़बूती से उस पर अमल करते हुए ही गर्भ की स्थापना करनी चाहिए ताकि उनको मन पसन्द सन्तान प्राप्त हो सके। ग़लत ढंग से गर्भ स्थापना करके और गर्भकाल में अनुचित आचार-विचार रख कर अच्छी सन्तान पैदा नहीं की जा सकती जैसा कि कहा गया है कि ***बोए पेड़ बबूल का तो आम कहां से खाय?*** ■

गर्भवती स्त्री 'दोहृदनी' होती है

हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर आचार-विचार का भी उतना ही प्रभाव पड़ता है जितना आहार-विहार का इस बात का ध्यान गर्भवती स्त्री को विशेष रूप से रखना होगा क्योंकि उनके आचार-विचार और आहार-विहार का प्रभाव सिर्फ़ उनके शरीर एवं स्वास्थ्य पर ही नहीं बल्कि गर्भस्थ शिशु के शरीर एवं स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। गर्भवती स्त्री 'दोहृदनी' यानि दो हृदय वाली होती है, एक उसका हृदय और दूसरा गर्भस्थ शिशु का हृदय, लिहाज़ा 'सा यद्यदिच्छेत्तत्त दस्यै दद्यादन्यत्र गर्भोपधात करेभ्यो भावेभ्यः' (चरक संहिता) के अनुसार दो हृदय वाली गर्भवती स्त्री जो इच्छा करे उसकी पूर्ति (उसके परिवार वालों को, विशेष करके पति को) यथा सम्भव पूरी करने का ध्यान रखना चाहिए। सिर्फ़ गर्भ नष्ट करने की या अन्य कोई अनुचित इच्छा की पूर्ति नहीं करना चाहिए। उचित इच्छाओं की पूर्ति न होने पर गर्भवती एवं गर्भस्थ शिशु के शरीर व स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

दशमूलारिष्ट

आयुर्वेद के उत्तम योगों में से एक योग है दशमूलारिष्ट जो अनेक व्याधियों को दूर करने में सक्षम और सफल सिद्ध हुआ है जिसे घरेलू इलाज में विश्वास के साथ उपयोग किया जा सकता है। यहां इसका परिचय और उपयोग सम्बन्धी विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

आयुर्वेद में दशमूल की बहुत प्रशंसा की गई है। दस प्रकार की जड़ों वाला योग होने से इसे 'दशमूल' कहते हैं। ये दस जड़ें इन वनस्पतियों की होती हैं बेल, गम्भारी, पाटल, अरनी, अरलू, सरिवन, पिठवन, बड़ी कटेरी, छोटी कटेरी और गोखरू। इनके शास्त्रीय नाम क्रमशः इस प्रकार हैं- बिल्व, श्रीपर्णी, पाटला, अग्निमन्थ, श्योनक, शालपर्णी, पृश्निपर्णी, वार्ताकी, कण्टकारी और गोक्षुर।

यह योग 'दशमूलारिष्ट' नाम से बाटल के पेकिंग में बना बनाया आयुर्वेदिक दवाओं के स्टोर्स से खरीदा जा सकता है। सूखे दशमूल काढ़े के रूप में कुटा पिसा हुआ यह योग कच्ची देशी दवाओं की दुकान से खरीदा जा सकता है। इस औषधि के घटक द्रव्य (फार्मूला) इस प्रकार हैं-

घटक द्रव्य - सभी दस जड़ों का मिश्रण २ किलो, चित्रक छाल १ किलो, पुष्कर मूल १ किलो, लोध्र और गिलोय ८००-८०० ग्राम, आंवला ६४० ग्राम, जवासा ४८० ग्राम, खैर की छाल या कत्था, विजयसार और गुठली रहित बड़ी हरड़-तीनों ३२०-३२० ग्राम, कूठ, मजीठ, देवदारु, वायविडंग, मुलहठी, भारंगी, कबीटफल का गूदा, बहेड़ा, पुनर्नवा की जड़, चव्य, जटामासी, फूल प्रियंगु, सारिवा, कालाजीरा, निशोथ, रेणुका बीज (सम्भालू बीज), रास्ना, पिप्पली, सुपारी, कचूर, हल्दी, सोया (सूवा) पद्म काठ, नागकेशर, नागर मोथा, इन्द्र जौ, काकड़ासिंगी, विदारीकन्द, शतावरी, असगन्ध और वराहीकन्द, सब ८०-८० ग्राम। मुनक्का ढाई किलो। शहद सवा किलो, गुड़ २० किलो। धाय के फूल सवा किलो। शीतलचीनी, सुगन्धबाला या खस, सफ़ेद चन्दन, जायफल, लौंग, दालचीनी, इलायची, तेजपात, पीपल, नागकेशर-प्रत्येक ८०-८० ग्राम और कस्तूरी ३ ग्राम।

निर्माण विधि - दशमूल से लेकर वराहीकन्द तक की औषधियों को मात्रा के अनुसार वज़न में लेकर मोटा मोटा जौकुट करके मिला लें और जितना सबका वज़न हो उससे आठ गुने पानी में डाल कर उबालें। चौथाई जल बचे तब उतार लें। मुनक्का अलग से चौगुने अर्थात १० लिटर पानी में डाल कर उबालें जब साढ़े सात लिटर पानी शेष बचे तब उतार लें। अब दोनों काढ़ों (औषधि और मुनक्का) को मिला कर इसमें शहद और गुड़ डाल कर मिला लें। अब धाय के फूल से लेकर नागकेशर तक की ११ दवाओं को खूब महीन पीस कर काढ़े के मिश्रण में डाल दें। इस मिश्रण को मिट्टी या लकड़ी की बड़ी कोठी में भर कर मुंह पर ढक्कन लगा कर कपड़ मिट्टी से ढक्कन बन्द कर ४० दिन तक रखा रहने दें। ४० दिन बाद खोल कर छान लें और कस्तूरी पीस कर इसमें डाल दें। कस्तूरी न भी डालें तो हर्ज़ नहीं। अब इसे बोतलों में भर दें। दशमूलारिष्ट तैयार है। यह फार्मूला लगभग ३५ से ४० लिटर दशमूलारिष्ट तैयार करने का है। ***कम मात्रा में बनाने के लिए सभी घटक द्रव्यों और जल की मात्रा को उचित अनुपात में घटा लेना चाहिए।***

यह विधि हमने "भैषज्य रत्नावली" "आयुर्वेद सार संग्रह" और "रसतन्त्र सार व सिद्ध प्रयोग संग्रह" नामक तीन श्रेष्ठ और प्रामाणिक आयुर्वेदिक ग्रन्थों के आधार पर उन पाठक-पाठिकाओं के आग्रह पर प्रस्तुत की है जिन्होंने ***योग के घटक द्रव्य और निर्माण विधि का विवरण प्रकाशित न किये जाने पर आपत्ति प्रस्तुत करते हुए हमें पत्र भेजे थे।*** हमारी राय में जो चीज अच्छे औषधि निर्माताओं द्वारा बनाई हुई बाज़ार में मिल जाती हो उसे बाज़ार से खरीद कर ही प्रयोग कर लेना चाहिए। ***इससे समय, श्रम और धन की बचत होती है और निर्माण में भूल-चूक होने की सम्भावना भी नहीं रहती।*** औषधि बनाने की योग्यता, क्षमता, कुशलता, विधि विधान की जानकारी और पूर्व अनुभव के साथ-साथ नुस्खा बनाने के लिए ज़रूरी उपकरणों और पात्रों का होना आवश्यक है, ***जिसके अभाव में सब काता-कूता कपास हो जाता है*** बहरहाल प्रिय पाठक-पाठिकाओं के अनुरोध की अवहेलना तो हम कर नहीं सकते लिहाज़ा हर बार योग के साथ निर्माण विधि और यह स्पष्टीकरण प्रकाशित करने लगे हैं।

मात्रा और सेवन विधि - दशमूलारिष्ट २-२ चम्मच आधा कप पानी में घोल कर, सुबह शाम के भोजन के बाद पी लेना चाहिए।

उपयोग - दशमूलारिष्ट बहुत सी व्याधियों को नष्ट करने वाला और ***प्रसूता स्त्रियों के लिए अमृत के समान गुण करने वाला श्रेष्ठ योग है।*** भैषज्य रत्नावली के अनुसार यह संग्रहणी, अरुचि, शूल, श्वास, खांसी, भगन्दर, वात व्याधियों, क्षय, वमन, पाण्डुरोग, कामला, कुष्ठ, प्रमेह, मन्दाग्नि, समस्त उदर रोग, शकर, पथरी, मूत्रकृच्छ तथा धातुक्षीणता आदि व्याधियों को नष्ट करता है एवं दुबले व कमज़ोर मनुष्यों को पुष्टि एवं स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी दोष दूर कर उन्हें सन्तान उत्पन्न करने की क्षमता प्रदान करता है। यह शरीर में बल, तेज और वीर्य की वृद्धि करता है।

'आयुर्वेद सार संग्रह' और 'रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह' नामक ग्रन्थों में 'भैषज्य रत्नावली' का समर्थन करते हुए अनुभूत प्रयोगों के आधार पर इसके और भी उपयोग एवं लाभ बताये हैं जिनके आधार पर कुछ लाभदायक प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

अनकही समझना

आयुर्वेद के किसी नुसखे के विवरण में द्रव्यों की मात्रा न बताई गई हो तो सब द्रव्यों को बराबर वज़न (समभाग) लेना चाहिए। औषधि सेवन का समय न बताया गया हो तो प्रातः काल का समय समझना चाहिए। पात्र के विषय में कुछ न कहा हो तो मिट्टी का बर्तन समझें। अनुपान के द्रव्य का नाम न बताया हो तो जल समझना चाहिए। ठण्डे या गर्म की चर्चा न हो तो जल ठण्डा ही समझें। छोटा या बड़ा चम्मच न कहा हो तो छोटा चम्मच (Tea spoon) समझना चाहिए। औषधि के पौधे का अंग न बताया हो तो जड़ समझना चाहिए। काष्ठौषधियों की खुराक की मात्रा न बताई हो तो ५ ग्राम या १ छोटा चम्मच भर समझना चाहिए।

महिलाओं के लिए प्रसूता स्त्रियों के लिए यह योग बहुत ही हितकारी है और प्रसव के बाद इसका सेवन करने से प्रसूता ज्वर, खांसी, अग्निमांद्य, कमज़ोरी आदि व्याधियों से बची रहती है, प्रसूति-रोगों से रक्षा होती है, रक्तस्राव के कारण आई निर्बलता दूर होती है और स्तनों में दूध की वृद्धि होती है। प्रसव के दिन से ही सुबह शाम २-२ चम्मच दवा, उबाल कर ठण्डा किये हुए आधा कप पानी में घोल कर ४० दिन तक सेवन करने से प्रसूता सभी व्याधियों से बची रह सकती है और *प्रसव से पूर्व से भी अच्छी शारीरिक स्थिति प्राप्त कर सकती है।* प्रसूता स्त्री को प्रसव काल से ही इसका सेवन शुरू कर देना चाहिए और कम से कम ४० दिन तक अवश्य लेना चाहिए।

यह स्त्रियों के गर्भाशय की कमज़ोरी और अशुद्धि को दूर कर गर्भाशय को पुष्ट, बलवान और शुद्ध करता है साथ ही शरीर को भी पोषण प्रदान कर पुष्ट व शक्तिशाली बनाता है लिहाज़ा इन महिलाओं का गर्भाशय, गर्भ धारण करने में असमर्थ हो, गर्भाशय की शिथिलता, निर्बलता, शोथ या अन्य विकृति के कारण बार-बार गर्भ स्राव या गर्भपात हो जाता हो, गर्भाधान ही न होता हो, यदि गर्भकाल पूरा हो भी जाए तो सन्तान रोगी, दुबली-पतली व कमज़ोर हो तो ऐसी सभी व्याधियों को नष्ट करने के लिए दशमूलारिष्ट का प्रयोग अत्युत्तम और निस्सन्देह गुणकारी है। प्रसव के बाद नवप्रसूता की कोख में उठने वाले 'मक्कल शूल' के लिए दशमूल बहुत ही लाभदायक है। *यह योग ऐसा गुणकारी और उपयोगी है कि प्रसूता स्त्री को, 'सूतिका ज्वर' जैसे भयंकर रोग से शर्तिया रक्षा करता है।* सूतिका ज्वर यदि ठीक न हो तो प्रसूता स्त्री के शरीर और स्वास्थ्य के लिए तपेदिक के समान नाशक और घातक सिद्ध होता है। यह ज्वर अति भयंकर होता है और आसानी से पीछा नहीं छोड़ता। इस ज्वर में शरीर का टेम्परेचर १०३ से १०५ डिग्री तक चला जाता है जिससे प्रसूता को भयंकर प्यास, व्याकुलता, सिर दर्द, बेहोशी आदि से त्रस्त हो जाती है। हालात बिगड़ जाएं तो सन्निपात के लक्षण प्रकट हो जाते हैं जिसमें अण्ट-सण्ट बोलना, दांत किटकिटाना, उछल कूद करना आदि शामिल है। *दशमूलारिष्ट इन सब व्याधियों से रक्षा करता है।*

दूध की कमी - प्रसूता को दूध कम आता हो तो १० ग्राम शतावरी को जौकुट (मोटा-मोटा) कूट कर पाव भर पानी में उबालें। जब एक चौथाई पानी बचे तब उतार कर छान लें और ठण्डा कर लें। इसमें एक बड़ा चम्मच भर दशमूलारिष्ट डाल लें। इसे २-३ सप्ताह इसी विधि से सुबह-शाम या भोजन के बाद पीने से प्रसूता के स्तनों में खूब दूध आने लगता है।

खांसी का दौरा - खांसी का खूब दौरा पड़ता हो, खांसते खांसते तबीअत बेहाल हो जाती हो, पीठ व पेट में, खांसने से, दर्द होने लगता हो, कफ निकल जाने पर आराम मालूम देता हो तो दशमूलारिष्ट एक बड़े चम्मच भर मात्रा में बराबर भाग जल में मिलाकर ३-३ घण्टे से पिलाना चाहिए। इससे कफ आसानी से निकल जाता है और खांसी का दौरा समाप्त हो जाता है। वातजन्य खांसी में इसके सेवन से शर्तिया आराम होता है। सूखी खांसी चलना और मुश्किल से कफ निकलना वातजन्य खांसी की खास पहचान है। तैल खटाई और ठण्डी चीज़ों का सेवन बन्द रखना चाहिए। सन्निपात के ज्वर में भी इसी विधि से यह प्रयोग करना चाहिए।

भगन्दर और घाव - भगन्दर रोग में गुदा में घाव हो जाते हैं जिनसे पस बहता रहता है और छिद्रों से मल भी निकलने लगता है। आपरेशन कराने पर भी जब यह रोग ठीक नहीं होता तब दशमूलारिष्ट के सतत सेवन से इसमें लाभ होता है। घाव सूख जाते हैं और रोग से मुक्ति मिल जाती है।

वात व्याधि एवं अस्थि क्षय - वात प्रकोप से होने वाले रोग जैसे जोड़ों में, कमर और पीठ में दर्द होना, कमज़ोरी मालूम देना, पूरे शरीर में हड़फूटन और हलका सा बुखार जैसा लगना, हड्डी कमज़ोर होना, चलने फिरने से थकावट और पैरों में दर्द होना आदि व्याधियों के लिए दशमूलारिष्ट का प्रयोग लाभदायक है।

शोथ - शरीर के किसी भाग में सूजन (शोथ) होने पर दशमूलारिष्ट का सेवन परम हितकारी है। *यह गर्भाशय के शोथ को दूर करने की श्रेष्ठ औषधि है।*

निषेध - जिस स्त्री या पुरुष का पित्त कुपित हो, मुंह में छाले हों, गरम-गरम पानी जैसे पतले दस्त लग रहे हों, प्यास और जलन का अनुभव होता हो *उसको दशमूलारिष्ट का सेवन नहीं करना चाहिए।* (निरोगधाम जुलाई ८८ अंक)

दशमूल काढ़ा

दशमूल यानि १० वनस्पतियों की जड़ों का योग दशमूल कहलाता है। दशमूल की चर्चा और प्रशंसा प्रायः सभी आयुर्वेदिक ग्रन्थों में मिलती है। शार्गंधर संहिता में लिखा है-

शालिपर्णीपृश्निपर्णी बृहतीद्वय गोक्षुरः।
बिल्ववाग्निमन्थ स्योनाक काश्मरी पाटलायुतः।।
दशमूलमिति ख्यातं कथितं तज्जतं पिबेत्।।

सरिवन पिठवन कटेरी छोटी कटेरी और गोखरु, (इन पांच औषधियों की जड़ें लघुपंच मूल कहलाती हैं) बेल, अरणी, अरलू, गम्भारी और पाटल (इन पांच औषधियों की जड़ें वृहत्पंचमूल कहलाती हैं) ये दसों जड़ें दशमूल के नाम से विख्यात हैं। इसका काढ़ा बनाया जाता है।

काढ़ा विधि - प्रातः काल २ कप पानी में सूखा दशमूल काढ़ा २० ग्राम मात्रा में डाल कर तब तक उबालें जब तक पानी टूट कर चौथाई भाग यानि आधा कप न रह जाए। अब उतार कर छान लें और सुबह खाली पेट ही इसे पी लें। ***इसके आधा घण्टा बाद तक कुछ खाएं और पिएं नहीं।***

उपयोग - इस काढ़े का उपयोग अलग-अलग अनुपान के साथ करने से अलग अलग व्याधियां नष्ट होती हैं। इसका सेवन करने से किसी प्रकार की हानि नहीं होती फिर भी पित्त प्रकोप, मुख पाक, दाह, अतिसार (पतले दस्त), अति पसीना, व्याकुलता, मुंह सूखना, प्यास लगना आदि ***लक्षणों वाली प्रसूता स्त्री या अन्य किसी भी स्त्री पुरुष को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।***

गर्भाशय शोधन और प्रसूता को स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए इस काढ़े का प्रयोग घरेलू इलाज के तौर पर दीर्घकाल से किया जाता आ रहा है। मासिक धर्म शुरू होने की तारीख से २-३ दिन पहले से इस काढ़े का सेवन शुरू करके जब तक मासिक स्राव बिल्कुल बन्द न हो जाए तब तक इस काढ़े का सेवन करके फिर बन्द कर देना चाहिए। ऐसा ३-४ माह तक करने से मासिक धर्म की अनियमितता और शिकायतें दूर होती हैं। इस समय होने वाला कुक्षि-शूल (पेट में दर्द होना) बन्द होता है।

इस काढ़े में १-२ ग्राम पिप्पली का चूर्ण मिला कर सेवन करने से वात श्लेष्म ज्वर, सन्निपात ज्वर, सूतिका रोग, अपच, पार्श्वशूल (कोख का दर्द) श्वास, खांसी, तन्द्रा तथा कण्ठ एवं हृदय के अवरोध में लाभ होता है। सायटिका का दर्द दूर करने के लिए भुनी हुई हींग १ रत्ती और पुष्कर की जड़ का चूर्ण २ ग्राम मिलाकर सेवन करना चाहिए। ***काढ़ा चूंकि ताज़ा और सघन होता है अतः दशमूलारिष्ट की अपेक्षा दशमूल काढ़ा जल्दी प्रभाव करता है।***

सामाजिक-स्वास्थ्य कथामाला - २

अत्याचार का मुक़ाबला-२

निरोगधाम एक पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका है और इसमें व्यक्तिगत एवं पारिवारिक स्वास्थ्य के विषय में विवरण प्रस्तुत किया जाता रहा है। गत वसन्त ऋतु अंक (जनवरी ९२) से सामाजिक-स्वास्थ्य के सम्बन्ध में यह स्तम्भ शुरू किया गया है जिसके अन्तर्गत, रोचकता की दृष्टि से, कहानी के माध्यम से दहेज समस्या के विषय में चर्चा की गई थी। हमारा यह प्रयास पाठक-पाठिकाओं को बहुत पसन्द आया, यह हमारे लिए हर्ष एवं सन्तोष की बात है। लीजिए, कहानी का दूसरा एवं अन्तिम भाग पढ़िए।

गत अंक में आप पढ़ चुके हैं कि चन्द्रिमा के पति और ससुर उस पर दहेज में कमी होने की बात कह कर, अत्याचार किया करते थे और एक दिन जब वे उसे पलंग से बांध कर जलती लकड़ी से जला रहे थे तब उसके चिल्लाने पर पड़ौसी रमेशचन्द्र और उसके यहां ठहरे हुए मेहमान एडवोकेट अविनाश शर्मा ने जाकर न सिर्फ़ उसे बचाया बल्कि पुलिस बुला कर अत्याचारी पति व ससुर को पुलिस के हवाले कर दिया। चन्द्रिमा को पुलिस ने रमेशचन्द्र की पत्नी के संरक्षण में छोड़ दिया। रमेशचन्द्र ने चन्द्रिमा के पिता को तार देकर बुलाया तो चन्द्रिमा के पिता और भाई दूसरे ही दिन शाम को आ पहुंचे। सारा विवरण सुन कर उन्हें बहुत दुख व आश्चर्य हुआ। रमेशचन्द्र, अविनाश शर्मा और चन्द्रिमा की सहमति से, इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि चन्द्रिमा को तलाक़ दिलवा दिया जाए और पुनर्विवाह कर दिया जाए। चन्द्रिमा के पिता भी जब इस निर्णय से सहमत हो गये तो सबको बहुत प्रसन्नता हुई। अब आगे पढ़िए-

- सम्पादक

जब अविनाश ने कहा कि मेरी योजना सु तो चन्द्रिमा के पिता और भाई आदि सभी उत्सुक पूर्वक उसकी ओर देखने लगे।

अविनाश बोला- चाचाजी, पति अपनी प के साथ किसी भी ढंग से क्रूर व्यवहार करे, अपमानित और आतंकित करने वाला व्यवहार क तो पत्नी को अधिकार है कि यदि वह चाहे त सम्बन्ध-विच्छेद कर सकती है। चन्द्रिमा के माम में तो शुरूआत ही ग़लत और क्रूरतापूर्ण ढंग से हुई है। बल्कि यूं कहना ज्यादा ठीक होगा कि इनकी जान पर ही आ बनी थी। ऐसी सूरत में यह बेहतर होगा कि तलाक़ के लिए तुरन्त अदाल कार्यवाही की जाए। आपका क्या विचार है?

चन्द्रिमा के पिता बोले- जब चन्द्रिमा रा है तो मुझे भी कोई आपत्ति नहीं है। यह कार्यवा तुरन्त कर दी जानी चाहिए।

अविनाश बोला- तब ठीक है। आज मुझे स्थानीय कोर्ट में थोड़ा काम है उसे निपटा कर मुझे वापिस घर लौटना है। मैं आपके साथ आपके नग चलूंगा और वहां की कोर्ट में कल ही आवेद प्रस्तुत कर देंगे। आपका नगर मेरे नगर से बहु ही पास है तो इस केस के लिए आपको को वकील करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। मैं अप सेवाएं सहर्ष आपको इस कार्य के पूरे होने त देता रहूंगा क्योंकि मैं इसे एक शुभ कार्य समझ हूँ और इसमें भागीदार रहना चाहता हूं।

यह सुन कर सभी को प्रसन्नता हुई।

चन्द्रिमा के पिता बोले- हम आपके बहु आभारी रहेंगे अविनाश बाबू।

अविनाश ने बीच में ही बात काट कर कह रमेश भाई, अब समझाओ इन्हें कि चाचा अ भतीजों से आभारी नहीं होते बल्कि उनको आशीर्वा दिया करते हैं।

रमेशचन्द्र बहुत प्रफुल्लता से बोले चाचाजी, अविनाश ठीक ही कह रहा है। आप इ प्रकार का तकल्लुफ़ न किया करें और हम को अपने परिवार का ही अंग समझें।

मुझे आप लोगों को अपने परिवार का अं समझ कर बहुत गर्व महसूस होगा, ऐसा योग बड़े भाग्य से ही मिलता है- चन्द्रिमा के पिता बोले अच्छा, गाड़ी का टाइम रात को ८ बजे है सो उ गाड़ी से चल देना ठीक होगा। आपकी क्या राय है।

अविनाश बोला- बिल्कुल ठीक है, मैं क से ४-५ बजे तक निवृत्त हो जाऊंगा। शाम को ह रवाना हो जाएंगे।

फिर इधर-उधर की बातें होने लगीं। और चन्द्रिमा उठ कर अन्दर चली गईं।

शाम को सबने बड़े उल्लास और प्रस के वातावरण में एक साथ भोजन किया, फिर स्टेशन के लिए रवाना हो गये। रमेशचन्द्र और

स्वार्थी

ज़रा गहरे में विचार करें तो स्वार्थी और परमार्थी में फ़र्क नज़र नहीं आएगा लेकिन आमतौर पर 'स्वार्थी' को अच्छा नहीं समझा जाता और 'परमार्थी' की प्रशंसा की जाती है। इसकी वजह यह है कि स्वार्थी शब्द का प्रचलित अर्थ 'मतलबी' या 'खुदग़रज़' समझा व माना जाता है। जो दूसरे के प्रयोजन को महत्व न देकर अपना ही प्रयोजन सिद्ध करने में दिलचस्पी रखे वह स्वार्थी माना जाता है लेकिन यह बात भी विचारणीय है कि जो अपना ही प्रयोजन सिद्ध नहीं कर सकता वह दूसरे का कैसे कर सकेगा? जो अपने ही प्रयोजन को महत्व नहीं देता वह दूसरे के प्रयोजन को क्यों महत्व देने लगा? जो अपना कल्याण नहीं कर सकता वह दूसरे का क्या कल्याण कर सकेगा? जो खुद अभावग्रस्त होगा वह दूसरे का अभाव कैसे दूर कर सकेगा? जो खुद तैर नहीं सकता वह दूसरे को डूबने से कैसे बचा सकेगा? अगर हम अपनी ग़रज़ खुद पूरी नहीं करेंगे तो दूसरों के मोहताज हो जाएंगे या नहीं? ईश्वर भी उनकी ही मदद करता है जो अपनी मदद आप करते हैं। यदि हम खुद अपना बोझ नहीं उठाएंगे तो दूसरों पर बोझ बन जाएंगे। और अपना बोझ हम खुद उठाएं इसके लिए हमें 'खुदग़रज़' बनना ही होगा, स्वार्थी बनना ही होगा। हम जो भी कुछ करना चाहें उसका आरम्भ खुद से ही करना चाहिए। दूसरों को देखने से पहले खुद को देखना चाहिए यानि या शेख! अपनी अपनी देख!! पर अमल करना चाहिए। जो सच्चा स्वार्थी होगा वह परमार्थी भी हो सकेगा क्योंकि परमार्थी भी दरअसल स्वार्थी होता है। इस मुद्दे पर ज़रा विचार करें।

उन्हें 'सी-ऑफ़' करने के लिए स्टेशन तक साथ गये। ट्रेन में बैठने से पहले चन्द्रिमा रमा से लिपट गई तो रमा ने भी उसे छोटी बहन की तरह गले से लगा लिया और सिर पर हाथ फेरते हुए भारी गले से बोली- खूब खुश रहना, चिन्ता मत करना सब ठीक हो जाएगा। पत्र लिखती रहना, हां।

चन्द्रिमा की आंखें छलछला आई थीं। वह सुबकती हुई बोली- आपको कभी नहीं भूल सकूंगी, दीदी। अपनी छोटी बहन समझ कर आपने जो प्यार दिया है, वह मेरे लिए सौभाग्य की बात है। आप सबने मुझे नया जीवन दिया है।

यह मधुर मिलन देख कर सभी अभिभूत हो उठे। अविनाश, चन्द्रिमा, चन्द्रिमा के पिता और ई को रेल में बिठा कर, रेल रवाना होने के बाद, शचन्द्र और रमा लौट आये।

चन्द्रिमा के घर पहुंचने पर अविनाश की खूब आवभगत की गई। चन्द्रिमा की मां को जब यह बताया गया कि अविनाश ने ही चन्द्रिमा की जान बचाई और साहस पूर्वक सारी कार्यवाही की तो उन्होंने ढेर सारे आशीर्वाद दे डाले। अविनाश यह देख कर थोड़ा चकित हुआ कि चन्द्रिमा की मां की शक्ल-सूरत चन्द्रिमा से इतनी ज्यादा मिलती-जुलती थी कि लगता था कि चन्द्रिमा ही बड़ी होकर सामने खड़ी हो। वह मुस्कराता हुआ आशीष वचन सुनता रहा। चन्द्रिमा की मां बोली- य, मुझे खुशी है कि आज मुझे एक और बेटा मिला है। तुम्हारी मां बड़ी भाग्यवान देवी है जिसने तुम जैसे बेटे को जन्म दिया है। मुझे मिलाना उस न से। कौन-कौन है तुम्हारे परिवार में?

अविनाश बोला- मेरे परिवार में मां और पिताजी हैं, मैं उनका छोटा पुत्र हूँ। एक छोटी बहन है जो अपनी ससुराल में है। एक भाई हैं बड़े, जो भाभी सहित डेपुटेशन पर दो वर्ष के लिए इंगलैण्ड गये हुए हैं, दोनों डॉक्टर हैं। पिताजी रिटायर्ड जस्टिस हैं और आजकल समाजसेवा के कार्यों में व्यस्त रहते हैं। आप सब हमारे घर आइए।

वाह! बहुत अच्छा और सुसंस्कृत परिवार है- चन्द्रिमा की मां बोली- बैठो बेटा, अरे चन्द्रिमा! अविनाश बाबू को चन्द्रकुमार के पास वाले कमरे में ले जाकर बिठा, मैं चाय नाश्ता भिजवाती हूं।

चन्द्रिमा ने अविनाश से कहा- आइए, मैं आपको आपका कमरा बता दूं। चाय लेकर आप स्नान आदि से निवृत्त हो लें।

अविनाश चन्द्रिमा के साथ कमरे में पहुंचा। वहां चन्द्रिमा सकुचाते हुए अविनाश से बोली- एक बात कहूं आपसे।

अविनाश मुस्करा कर बोला- इसमें इजाज़त लेने की क्या ज़रूरत है। एक नहीं दो बात कहिए।

चन्द्रिमा सलज्ज भाव से नीचे देखते हुए बोली- आपने जो उपकार मुझ पर किया है उसके लिए अपनी भावना व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं हैं मेरे पास। मैं जीवन भर इसका बदला नहीं चुका सकूंगी।

चन्द्रिमा और आगे बोल पाती कि अविनाश बोल उठा- क्या यही कहना चाहती थीं आप? आपके पास इस फ़िज़ूल की बात के अलावा और कुछ कहने को नहीं है क्या? शक्लोसूरत से तो आप काफ़ी समझदार और स्नेहमयी दिखाई देती हैं फिर यह बेगानेपन की बातें क्यों कर रही हैं। मैंने किसी स्वार्थ की भावना से यह काम नहीं किया था। मैं तो आपको जानता भी नहीं था। आप यह सब सोच विचार छोड़िए और अक्ल की बात करने के मूड में हों तो इरशाद फ़रमाइए।

गम्भीरता समाप्त करने के लिए अविनाश ने मज़ाकिया लहज़े में अपनी बात खत्म की तो चन्द्रिमा भी मुस्करा उठी। धीरे से बोली- मैं असल बात तो बाद में कहने वाली थी पर आपने बोलने ही नहीं दिया।

अविनाश फिर मज़ाकिया टोन में बोला- अजी हुजूर मेरी क्या मजाल कि आपको बोलने से रोक सकूं। फ़रमाइए क्या हुक्म है।

चन्द्रिका फिर झेंप गई और बोली- हुक्म जैसी कोई बात नहीं है। मैं यह कहना चाहती थी कि आप मेरे लिए कहीं कोई सर्विस तलाश कर सकें तो ज़रूर कोशिश करने की कृपा करें क्योंकि मैं अपने पैरों पर खड़ी होना चाहती हूं। बोझ बनना नहीं चाहती। शायद पिताजी और भैया इसे पसन्द न करें और विरोध करें इसलिए आपको अपना समझ कर मन की बात आपसे कह रही हूं। मैं काम की तलाश में कहां-कहां भटक सकूंगी।

यह सुन कर अविनाश यकायक गम्भीर हो गया और बोला- आपकी यह बात मुझे पसन्द आई और मैं आपकी इस इच्छा को शीघ्र पूरी करने की पूरी-पूरी कोशिश करूंगा। आप इसके लिए बेफ़िक्र रहें और मुझ पर छोड़ दें। समझ लीजिए आपका यह काम एक सप्ताह में ही हो जाएगा। और फ़रमाइए, बन्दा आपकी क्या खिदमत कर सकता है!

अविनाश फिर विनोदी मुद्रा बना कर बोला तो चन्द्रिमा भी मुस्करा कर बोली- खिदमत तो मैं करूंगी आपकी, चाय लेकर आती हूं। आप तब तक फ्रेश हो लीजिए।

इतना कह कर चन्द्रिमा चाय लेने चली गई। अविनाश उसे जाते हुए देखता रहा और एक लम्बी सांस खींच कर सूटकेस से तौलिया निकाल कर बाथरूम में चला गया।

दूसरे दिन चन्द्रिमा और उसके पिता के साथ अविनाश अदालत पहुंचा और तलाक़ की कार्यवाही कर दी। लगभग छः माह तक केस चलता रहा। अविनाश ने तलाक़ के पक्ष में ऐसी ज़ोरदार दलीलें दीं कि विद्वान न्यायाधीश ने तलाक़ मंज़ूर कर दिया। अपने फैसले में विद्वान न्यायाधीश ने बहुत अच्छी टिप्पणी भी की। टिप्पणी का एक अंश प्रस्तुत है-

"पति द्वारा पत्नी के साथ जो व्यवहार किया गया वह क्रूर और अमानवीय था। हिन्दू सभ्यता एवं समाज में नारी का स्थान महत्वपूर्ण है और उसे सम्मान के साथ जीने का पूरा हक़ है। कोई भी पति अपनी पत्नी के साथ अमानवीय और पशुवत् व्यवहार नहीं कर सकता। पति द्वारा पत्नी के साथ किया गया ऐसा व्यवहार, जो पत्नी को शारीरिक या मानसिक रूप से यातना देने और तनाव उत्पन्न करने वाला हो अथवा पत्नी का अपमान करने और उसे सन्ताप देने वाला हो वह क़ानून के तहत 'क्रूरता' माना जाएगा। 'क्रूरता' से अभिप्राय सिर्फ़

परमार्थी

परमार्थी का प्रचलित अर्थ परोपकारी यानि दूसरों का भला करने वाला, दूसरों की निस्वार्थ सेवा करने वाला माना जाता है लेकिन ज़रा गहरे में देखें तो परमार्थी भी दरअसल स्वार्थी ही नज़र आता है। वह चूंकि ढील देकर पतंग का पेंच लड़ा रहा होता है इसलिए उसका उद्देश्य तत्काल नज़र नहीं आता इससे यह ख्याल पैदा होता है कि परमार्थ कर रहा है, परोपकार कर रहा है। परमार्थी व्यक्ति परोपकार को पुण्य कर्म समझता है यथा- परोपकारः पुण्याय पापाय पर पीड़नम्। और पुण्य कर्म इसलिए किया जाता है कि इसका फल अच्छा मिलेगा। भले ही इस लोक में मिले या परलोक में, इस दुनिया में मिले या आखिरत में, पर मिलेगा ज़रूर और कुछ मिलने की इच्छा से किया गया कर्म पुण्य हो या पाप हो, हुआ तो स्वार्थ ही। बुरे लोग ही स्वार्थी नहीं होते बल्कि भले लोग भी स्वार्थी होते हैं। स्वार्थी ही स्वार्थी ही नहीं होते बल्कि परमार्थी भी स्वार्थी होते हैं क्योंकि स्वार्थी हुए बिना परमार्थी भी नहीं हुआ जा सकता। यदि हम परोपकार या सेवा का कर्म इस इच्छा से कर रहे हैं कि इस पुण्य का फल हमें अच्छा मिलेगा तो हम दूसरे का भला भी अपने भले के लिए ही कर रहे हैं। यह स्वार्थी होना हुआ या नहीं? यदि हुआ तो फिर स्वार्थी होना बुरा क्यों हुआ? स्वार्थी होना तभी बुरा माना जाना चाहिए जब दूसरे को हानि पहुंचा कर खुद को लाभ पहुंचाया जाए। दूसरे को डुबा कर खुद तैरा जाए, दूसरे को भूखा रख कर खुद पेट भरा जाए। अपना भला सोचना और भला करना कोई बुरा काम नहीं।

अनासक्त कर्म

स्वार्थ और परमार्थ से परे से एक कर्म और है जिसे यज्ञरूप कर्म कहते हैं जो न स्वार्थ होता है और न परमार्थ होता है बल्कि 'यज्ञ' होता है। यज्ञ करते हुए यज्ञ कर्ता हर आहूति के साथ यह भाव व्यक्त करता है कि 'इदन्नमम्' यानि यह मेरा नहीं। इसे अनासक्त कर्म कहते हैं। अनासक्त व्यक्ति कर्म को क्रीड़ा समझता है, एक लीला समझता है इसीलिए भारतीय संस्कृति ने जीवन को 'लीला' कहा है, लीला यानि खेल, एक अभिनय (Play) जिसे संसार के रंगमंच पर खेलना होता है। इस तरह कोई भी कर्म, जब अनासक्त भाव से किया जाता है, तब कर्म करने वाला 'कर्ता' नहीं होता, सिर्फ़ अभिनेता मात्र होता है और अभिनय कर रहा होता है फिर वह अभिनय राजा का हो या भिखारी का, हंसने का हो या रोने का, अभिनेता को इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता क्योंकि उसे कर्म से कोई आसक्ति नहीं होती। वह अभिनय समझ कर सब कुछ करता जाता है और सुख-दुःख से बचा रहता है। ऐसी भावना से ही जो जीवन में कर्म करता है और फल के प्रति आसक्ति नहीं रखता, वही दुःखी होने से बच सकता है।

शारीरिक या मानसिक यातना देना मात्र ही नहीं है बल्कि क्रूरता का तात्पर्य सामाजिक सन्दर्भ में विस्तृत दृष्टिकोण को देखते हुए व्यापक अर्थ में लिया जाना चाहिए। हमारे देश के प्राचीन विधिवेत्ता और स्मृतिकार महाराज मनु ने भी घोषणा की थी कि 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता' यानि जहां नारियों का सम्मान होता है वहां देवता निवास करते हैं। पत्नी के साथ अत्याचार करने वाले पति और उसके परिवार के उन सदस्यों को जो अत्याचार में साथ देते हों, क़ानून के मुताबिक़ जितनी सख्ती से सख्त सज़ा दी जा सकती हो, उतनी देनी चाहिए, ताकि दूसरे लोग सबक़ ले सकें।"

अदालती कार्यवाही से निपटने के बाद चन्द्रिमा का भूतपूर्व पति और ससुर बाहर एक तरफ़ खड़े दिखाई दिये। इन लोगों को देखते ही ससुर इनके पास आया और हाथ जोड़ कर बोला- हमसे बहुत बड़ा पाप हो गया है, हम आपसे माफ़ी मांगते हैं। तलाक़ तो हो ही चुका है फिर भी आप हमें क्षमा करने की कृपा करें ताकि हमारी आत्मा पर पड़ा बोझ कुछ हलका हो सके।

लड़का शर्म के मारे, नीचे की तरफ़ देखता खड़ा रहा। चन्द्रिमा भी दूसरी ओर मुंह किये हुए खड़ी रही। चन्द्रिमा के पिता ने ही जवाब दिया- अब आप अपने लड़के का दूसरा विवाह तो करेंगे ही। बस, दूसरी लड़की और उसके मां-बाप के साथ ऐसा व्यवहार मत करना और समझ लेना कि मैंने माफ़ कर दिया है और आपने अपनी भूल सुधार कर अपना पाप धोने की कोशिश कर प्रायश्चित कर लिया है।"

लड़के का बाप हाथ जोड़ कर झुका और बोला बहुत-बहुत धन्यवाद। मैं ऐसा ही करूंगा। मैं अपनी भूल पहचान गया हूं।

इतना कह कर वह दूर खड़े लड़के की तरफ़ जाने को हुआ कि अविनाश बोला- एक बात मेरी भी सुनते जाइए। आपका प्रायश्चित पूरा और सफल तभी होगा जब आप चन्द्रिमा के साथ जितना सामान और पैसा दहेज में ले गये थे वह पाई-पाई वापस कर देगें वरना नोट कर लीजिए कि आपका प्रायश्चित और पश्चाताप जाए खड्डे में। मैं आप पर दीवानी मुक़दमा दायर करूंगा और वह भी इसी अदालत में ताकि आप बार-बार पेशी पर यहां के चक्कर लगाते-लगाते दीवाने हो जाएं। मैंने प्रतिज्ञा की है कि आपसे दहेज की पाई-पाई वसूल किये बिना छोडूंगा नहीं। मैंने आपको चेतावनी दे दी है अब आगे जैसा आप मुनासिब समझें।

जी, बहुत अच्छा- कह कर वह लड़के की तरफ़ चल दिया और अविनाश चन्द्रिमा और चन्द्रिमा के भाई व पिता को लेकर घर के लिए रवाना हो गया।

घर पहुंचते ही खुशी और उल्लास का वातावरण छा गया। अविनाश आज का हीरो था और चन्द्रिमा का पूरा परिवार अविनाश के प्रति बेहद कृतज्ञ था। घर पहुंचते ही अविनाश ने चन्द्रिमा की मां के पैर छूते हुए कहा- आपके आशीर्वाद से मामला निपट गया और हम जीत कर आ रहे हैं।

चन्द्रिमा की मां ने अविनाश का माथा चूमा और भाव विव्हल होकर बोलीं- जुग-जुग जियो बेटा, खूब नाम कमाओ, खूब बड़े बैरिस्टर बनो, चीफ जस्टिस बनो, भगवान तुम्हें सब खुशियां दें।

चन्द्रिमा के पिता और भाई भी बहुत प्रसन्न थे। चन्द्रिमा के पिता बोले- चन्द्र की मां, ये अविनाश बाबू ज़रूर पिछले जन्म में अपने बेटे रहे होंगे। इन्होंने इस मामले में बेटे का ही फ़र्ज़ पूरा किया है।

चन्द्रिमा बड़ी मुग्ध नज़रों से अविनाश को देख रही थी, न जाने उसे क्या ख्याल आया कि वह उठ कर भीतर चली गई। अविनाश ने इसे नोट करते हुए चन्द्र के पिता से कहा- चाचाजी, इस जन्म में बेटा न सही, भतीजा तो हूं ही और भतीजा भी बेटे जैसा ही होता है, होता है न?

चन्द्र के पिता बोले- इसमें क्या शक है!

अविनाश बोला- मुझे आप सिर्फ़ ५ मि का समय दें। मैं अभी थोड़ी देर में आपको सरप्राइज़ देने वाला हूं। बस, ज़रा चन्द्रिमाजी बात करके आता हूं। अभी आया।

यह कहता हुआ अविनाश अन्दर की तरफ़ चला गया। उसकी इस बात से चन्द्रिमा के माता-पिता और भाई बड़े असमंजस में पड़ गए कि ऐसी क्या बात हो सकती है जिसके विषय पहले चन्द्रिमा से बात करना ज़रूरी हो।

यकायक चन्द्रिमा की मां चुटकी बजा क बोलीं- मैं समझ गई। सुना आपने, मैं समझ ग अरे वाह! ऐसा कभी हो जाए तो फिर क्या बात है!

चन्द्रिमा के पिता हैरत से पत्नी की तर देख कर बोले- क्या समझ गई हो तुम? कु बताओ भी तो, बात क्या हुई?

चन्द्रिमा की मां तो अपनी मस्ती में ही म थीं सो बात अनसुनी करके अपनी रौ में ही बोलीं मुझे तो पहले ही शक हुआ था कि हो सकता कि ऊंट इस करवट ही बैठ जाए। कभी ऐसा हो जाए तो मैं गंगा नहा लूं।

चन्द्रिमा के पिता थोड़े झुंझला कर बोले बस, तुममें यह पुरानी खसलत है कि बात को मुं में ही चबाती रहोगी, सस्पेन्स बनाए रखोगी। अ अब बता भी चुको न?

झुंझलाहट भरी आवाज़ सुन कर चन्द्रि की मां अपने आपे में आई और राज़दाराना ढंग आवाज़ ज़रा धीमी करके बोलीं- बात यह है कि शायद अविनाश चन्द्रिमा से शादी के बारे बात करने गया है क्योंकि तलाक़ हो जाने से अ चन्द्रिमा झंझटों से मुक्त हो चुकी है। चन्द्रिमा जि नज़रों से अविनाश को देखती है, उसके म व्यवहार करती है, उससे बड़ा ही अपनत्व और स्ने प्रकट होता है। अविनाश भी उसके लिए शुरू ही कितना कुछ करता आ रहा है। हो सकता है दोनों की इच्छा हो कि तलाक़ होते ही दोनों श कर लें। तुम्हारा क्या ख्याल है?

चन्द्रिमा के पिता बोले- अगर ऐसा हो ज तो समझ लो, चन्द्रिमा के भाग जाग जाएंगे। बात सही है कि अविनाश शुरू से ही चन्द्रिमा पूरी रुचि ले रहा है और उसके हर मामले में बि किसी लालच के मदद करता आ रहा है। य तक कि चन्द्रिमा के यहां आने पर एक हफ्ते के अन्दर ही उसने चन्द्रिमा को एक प्राइवेट काले में लेक्चरार की पोस्ट पर नियुक्त करवा दिया लेकिन चन्द्र की मां, यह बात हमें अपनी ओर नहीं कहनी चाहिए। क्या मालूम, मामला कुछ हो और अपन शादी की बात समझ बैठें। एक बात यह भी तो सोचो, अपनी चन्द्रिमा

कुमारी कन्या तो रही नहीं जबकि अविनाश सिर्फ कुंआरा युवक ही नहीं बल्कि प्रसिद्ध एडवोकेट और एक बहुत बड़े बाप का बेटा है। यह छोटे मुंह बड़ी बात हो जाएगी, इसलिए अभी कुछ मत बोलो। बस, तैल देखो और तैल की धार देखो। क्यों चन्द्र, तुम्हारा क्या ख्याल है।

अभी तक चन्द्र चुपचाप बैठा माता-पिता की बातचीत सुन रहा था। पूछे जाने पर वह बोला- आपका ख्याल बिल्कुल ठीक है पिताजी। यह ठीक है कि हम चन्द्रिमा की दूसरी शादी करना चाहते हैं पर जहां तक अविनाश भाई का मामला है हमें खुद होकर पहल नहीं करना चाहिए। अविनाश खुद चाहें तो बात अलग होगी।

तीनों इधर बातें कर रहे थे उधर अविनाश चन्द्रिमा के पास पहुंचा। चन्द्रिमा अपने कमरे में ईज़ी-चेयर पर कुछ सोचने की मुद्रा में बैठी हुई थी। अविनाश को आता देख कर वह सकपका कर उठ खड़ी हुई और प्रश्नवाचक मुद्रा में उसकी तरफ़ देखते हुए बोली- आइए अविनाश बाबू, आज आपकी तपस्या सफल हुई। मैं आज आपकी ही बदौलत स्वतन्त्रता की सांस ले पा रही हूं। आपने मुझे जीवन दान दिया, सर्विस दिला कर आत्मनिर्भर बनाया और आज इस झंझट से मुक्ति दिला कर फिर से नया जीवन शुरू करने योग्य बनाया है। मेरा रोम-रोम आपके प्रति कृतज्ञ है।

बस, बस, बस,- अविनाश हाथ उठा कर चुप रहने का इशारा करते हुए बोला- चन्द्रिमाजी, आप नहीं सुधरेंगी। आप हमेशा यही राग अलापने लगती हैं और इससे मुझे बहुत कोफ्त होती है। अरे बाबा, इन सब बातों को खड्डे में डालो और जो मैं कहता हूं उसे ध्यान देकर सुनो।

चन्द्रिमा सम्हल कर बोली- सुनाइए, मैं आप की हर बात सुनने को तैयार हूं। क्या बात है?

अविनाश गम्भीर मुद्रा में चन्द्रिमा की ओर देखते हुए बोला- चन्द्रिमाजी, मैं बहुत दिनों से एक बात आपसे कहने के लिए इसी दिन के इन्तज़ार में था जब आप इस मुक़दमे से मुक्त हो जाएं। आज वह बात कहने का वक्त आ गया है। आप शान्ति और गम्भीरता से मेरी बात सुनिए और चाहें तो अभी या चाहें तो सोच विचार कर जवाब दें।

चन्द्रिमा का दिल तेज़ी से धड़कने लगा और उत्तेजना से उसका गोरा चेहरा लाल पड़ गया। वह सोचने लगी कि पिछले छः माह से यानि जब से वह अविनाश और पिता के साथ घर लौटी थी तभी से जो बात उसके मन में बार-बार उठती रही है, जिस बात को वह बलपूर्वक मन में दबाती रही है, कहीं वही बात तो सामने नहीं आने वाली हो। जिस वक्त अविनाश ने उसे पलंग से बंधी हुई अवस्था से छुड़ा कर उसके प्राणों की रक्षा की थी तभी से उसके हृदय पर अविनाश की गहरी छाप अंकित हो गई थी। उसके बाद जिस तरह अविनाश उसमें रुचि लेता रहा, उसके लिए हर सम्भव कार्य करने को तत्पर बना रहा, मुक़दमें में जिस तरह से दिलचस्पी लेकर उसने वकालत व अन्य प्रबन्ध किये और उसके ज़रा कहने पर ही एक सप्ताह में उसने उसे लेक्चरर के पद पर कालेज में नियुक्ति दिला दी थी, इन सब बातों को देख कर वह बड़ी दुविधा में पड़ जाती थी कि आखिर अविनाश किस भावना से इतना सब कर रहा है। दुविधा में इसलिए पड़ी रही कि अविनाश ने इतना सब कुछ किया, हार्दिक स्नेह दिया और आत्मीय व्यवहार भी दिया पर उसे उन नज़रों से एक बार भी नहीं देखा जिन नज़रों में प्रेम की भाषा अंकित होती है या प्रेम का प्रस्ताव होता है और जिन नज़रों को पढ़ने और पहचानने में कोई नारी कभी ग़लती नहीं करती। बस, यही उसकी दुविधा थी कि यदि अविनाश उससे प्रेम करने लगा था तो इस विषय में भले ही मुंह से कभी कुछ न भी कहता, पर उसकी नज़रें यह संकेत तो कर ही सकती थीं पर ऐसा एक बार भी नहीं हुआ। वह छः माह से एक नज़र के इशारे के लिए तड़पती रही है, इन्तज़ार करती रही है पर मुंह से या अपने हाव-भाव से वह खुद अपनी भावना व्यक्त करने का साहस कभी नहीं जुटा पाई। क्योंकि एक तो नारी-सुलभ लज्जा उसे रोके हुए थी, दूसरे वह अविनाश के तटस्थ रुख से भी असमंजस में थी कि यदि अविनाश वास्तव में उसे चाहता होता तो कभी तो क़ोई इशारा कर ही देता। सबसे बड़ी बात यह थी कि वह अपनी स्थिति को भी समझती थी कि वह कुमारी कन्या नहीं, तलाक़-शुदा औरत है तो वह ऐसी कामना कैसे कर सकती है कि अविनाश उसे अपना ले। एक यही मर्यादा थी जिसने उसे अविनाश को अन्तिम और निश्चित रूप से अपने हृदय में स्थापित करने से रोका था और अभी तक रोके रखा था। यह सच था कि वह अविनाश से बहुत प्रभावित थी, उसके प्रति आकर्षण का अनुभव करती थी और अविनाश का ज़रा सा इशारा पाते ही वह उसे पति के रूप में स्वीकार करना अपना परम सौभाग्य मानती, पर काश! वह कुमारी होती। उसके नारी-सुलभ संस्कारों ने उसे अविनाश की ओर से पहल न होने तक उसे पति रूप में नहीं देखने दिया। भले ही वह आज तक दुविधा में रही पर उसने यह कभी भी निश्चय नहीं किया कि वह अविनाश से प्रेम करती है या उसे पति रूप में पाना चाहती है।

अल्लाह के नाम पर

एक भिखारी ने एक व्यक्ति से भीख मांगते हुए कहा- अल्लाह के नाम पर कुछ दे दो बाबा, अल्लाह तुम्हें दस गुना देगा। उस व्यक्ति ने जवाब दिया- अरे भई, तुम सीधे अल्लाह से ही क्यों नहीं मांग लेते। पहले मैं तुम्हें दूं फिर अल्लाह मुझे दे इस चक्करबाज़ी की क्या ज़रूरत है। फिर भला, मुझे मिले, न मिले इसकी क्या गारण्टी है।

वह भिखारी बेचारा एक लाचार और अनपढ़ आदमी था सो क्या जवाब देता, पर इस बात का जवाब है ही नहीं, ऐसा नहीं है। इसका जवाब है और बहुत ही माकूल जवाब है। 'अल्लाह के नाम पर' देने का मतलब यह है कि आप जो भी कर्म करें, पुण्य करें, कारे-सबाब करें, वह प्रभु-अर्पण करके करें, उसके नाम पर और उसकी सेवा समझ कर करें ताकि अहंकार से बच सकें, गुरूर से बच सकें, इसीलिए अल्लाह का नेक बन्दा किसी भी काम को शुरू करते समय 'बिस्मिल्लाह' बोलता है जिसका मतलब होता है - अल्लाह के नाम के साथ यानि मैं यह कार्य ईश्वर के नाम के साथ, उसे याद करते हुए शुरू करता हूं। दूसरी भाषा में कहा जा सकता है- 'श्री गणेशायनमः' यानि 'ईश्वर को नमस्कार करते हुए' कार्य को शुरू करता हूं। श्री गणेश करने या होने का मतलब ही किसी कार्य का शुरू होना समझा जाता है जैसे- 'बिस्मिल्लाह कीजिए' का मतलब 'शुरू कीजिए' समझा जाता है। सिर्फ़ भाषा का फ़र्क है भावना का नहीं। ऐसी भावना रखने की परम्परा इसीलिए शुरू की गई थी कि हम जो भी कर्म करें वह ईश्वर के नाम पर, ईश्वर को स्मरण करके करें तो बुरे काम कर ही नहीं सकेंगे। रही बात देने की, तो हमें मिलता ही वही है जो हम देते हैं और सूद समेत मिलता है। मिलने में देर तो होती है पर अन्धेर नहीं होती। दरअसल कोई भी दूसरे को कुछ भी नहीं देता, सबको अपना-अपना दिया हुआ ही वापिस मिलता है। देने वाला सिर्फ़ निमित्त मात्र होता है जिसके माध्यम से हमें मिलता है पर वह भूतकाल में हमारा ही दिया हुआ होता है। अब हमने जैसा दिया होता है वैसा ही हमें मिलता है। जो देकर लेता नहीं, वह सिर्फ़ एक ही है जिसे हम किसी भी नाम से पुकार सकते हैं। उसके नाम पर दिया हुआ बेशक कई गुना होकर हमें ही मिलता है इसीलिए यह कहना ग़लत नहीं कि दे दे, अल्लाह के नाम पर दे दे।

कुकरी खाँसी के लिए
असरदार उपाय!
साण्डू ब्रदर्स
हूपिन
साण्डू औषधि
शरीरं माद्यं खलु धर्मसाधनम्।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.
AD HOUSE 1378 HIN

इसी दुविधा के कारण वह अपने कालेज के संचालक और प्रोफेसर के आकर्षण और उनके मोहक व्यक्तित्व के साथ-साथ उनके द्वारा दिये गये मधुर व्यवहार की उपेक्षा करती आ रही थी जबकि वह उनकी नज़रों की भाषा पढ़ कर यह भली भांति समझ चुकी थी कि वे उसके प्रति आसक्त हैं और प्रेम-निवेदन करना चाहते हैं। ऐसी बात भी नहीं थी कि प्रोफेसर कोई अधेड़ उम्र के व्यक्ति हों। वे ३० वर्ष के सुदर्शन व्यक्तित्व के युवक और दर्शन व समाज शास्त्र के प्रकाण्ड विद्वान ही नहीं थे बल्कि इस छोटी उम्र में ही उनकी लिखित कई पुस्तकें भी प्रकाशित हो चुकी थीं। वे अविवाहित थे और गत ५-६ महिनों में उनके साथ काम करते करते वह यह बात भली भांति जान चुकी थी कि वे एक शालीन, सच्चरित्र और बहुत ही भावुक क़िस्म के आदमी थे। वे अभी तक इसी वजह से अविवाहित थे कि गुणकर्म स्वभाव और सौन्दर्य की दृष्टि से उन्हें अभी तक अपनी पसन्द की लड़की ही नहीं मिली थी लेकिन वह उनकी पसन्द पर इतनी खरी उतरी थी कि उसके ज़रा से संकेत मात्र से वे विवाह का प्रस्ताव उसी प्रकार उसके सामने रख देते जैसे वह अविनाश के इशारे का इन्तज़ार करती रही है। और इसी इशारे की प्रतीक्षा व आशा में वह प्रोफेसर की ओर ज़रा भी ध्यान नहीं दे पा रही थी वरना अविनाश बीच में न होता तो वह कभी की प्रोफेसर की ओर झुक चुकी होती।

तो क्या आज वह घड़ी आ चुकी है जिसका उसे इन्तज़ार था। क्या अविनाश उसके समक्ष विवाह के विषय में कहने जा रहा है। इतने ढेर सारे विचार एकदम से उसके दिमाग़ में घूम गये और लज्जा, उत्तेजना और उत्सुकता के कारण उसका चेहरा सुर्ख हो गया। उसका रोम रोम अविनाश की बात सुनने के लिए आतुर हो उठा।

अविनाश बेचारा उसकी मनःस्थिति के बारे में कैसे कुछ जान सकता था सो वह चन्द्रिमा के आरक्त, दमदमाते सुन्दर मुख को देख कर भी देख न सका और अपने ही रंग में डूबा हुआ बोला- चन्द्रिमाजी, मैं आपसे आपके व्यक्तिगत और भावी जीवन के विषय में कुछ कहना चाहता हूं। मेरा ख्याल है कि इतना अधिकार तो आप मुझे देंगी कि मैं आपके व्यक्तिगत जीवन के विषय में कुछ कह सकूं।

चन्द्रिमा का दिल मानो उछल कर कण्ठ में आ गया। वह बड़ी मुश्किल से सिर्फ़ इतना ही बोल पाई- कहिए।

अविनाश बोला- मैं नहीं जानता कि आपने अपने भविष्य के बारे में क्या सोचा है पर मेरी कामना है कि आप पुनः विवाह कर सुखी दाम्पत्य जीवन बिताएं। मेरा एक मित्र है वह पिछले ३-४ माह से मुझसे बराबर आग्रह कर रहा है कि मैं उसके विषय में आपसे बात करूं। अभी तक मैं उसे मुक़दमे के फ़ैसले तक रुकने की बात कह कर रोके हुआ था पर आज यह आड़ भी टूट गई अतः अब आप से कहना ज़रूरी हो गया। वह मित्र और कोई नहीं आपके कालिज का प्रोफेसर ही है जो मेरे बचपन का मित्र है, बहुत भला, खानदानी और सच्चरित्र युवक है और सबसे बड़ी बात यह है कि वह आपके बारे में सब कुछ जानते हुए भी आप से निःसंकोच विवाह करना चाहता है। आप भी उसे ५-६ माह में भलीभांति जान चुकी होंगी और उसके बारे में अपनी राय क़ायम कर सकेंगी। चन्द्रिमाजी यदि आपको इस प्रस्ताव पर कोई आपत्ति न हो तो आप इसे स्वीकार कर लें ताकि मेरा मित्र चाचाजी से आशीर्वाद मांगने आ सके। मुझे बड़ी प्रसन्नता होगी यदि आप इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लें और मैं एक बहन की तरह आपको विदा करके पुनः सुखी और सुहागिन के रूप में देख सकूं।

चन्द्रिमा अविनाश की बात सुन कर अवाक रह गई। वह क्या सोच रही थी और बात क्या सामने आई। उसके सामने मानों तेज़ बिजली सी चमकी और असमंजस का सारा अन्धकार लुप्त हो गया- उसके दिमाग़ की सारी दुविधा और धुन्ध एक झटके से साफ़ हो गई। अविनाश की बातें सुन कर वह अचानक ही बहुत भावुक हो उठी और भावावेश में 'भैया' कह कर अविनाश से लिपट कर रो पड़ी।

अविनाश पहले तो चकराया और उसके सिर पर हाथ फेर कर उसे चुप करने की कोशिश करने लगा पर जब चन्द्रिमा स्थिरचित्त होकर उससे अलग हुई और नज़रें झुका कर धीमे से बोली- "जैसा आप ठीक समझें"- तो अविनाश खुशी से चहक उठा और बोला- शाबास, चलो यह खुशखबरी सबको सुनाएं।

चन्द्रिमा की तो अब भावनाएं ही बदल गई थीं सो वह छोटी बहन की तरह ठुनकती हुई बोली- मुझे शरम आएगी, मैं नहीं जाती।

अरे आओ तो- कह कर उसे खींचता हुआ अविनाश वहां ले गया जहां तीनों जने बैठे इनके आने का इन्तज़ार कर रहे थे।

वहां पहुंच कर अविनाश ने चन्द्रिमा का हाथ छोड़ते हुये बड़े जोश के साथ कहा- चाचाजी! सरप्राइज़ के लिए तैयार हो जाइए। मैंने चन्द्रिमा बहन को विवाह के लिए तैयार कर लिया है। इसी के कालेज के प्रोफेसर इससे विवाह करने के लिए ५-६ माह से मुझ पर ज़ोर डाल रहे हैं। वह प्रोफेसर मेरा बचपन का मित्र है और ३० वर्ष का सुन्दर स्वस्थ विद्वान और अविवाहित युवक है। आप भी हां कहें तो मैं आज ही उसे आपके पास ले आता हूं ताकि आप इन दोनों को नये जीवन के लिए अपना आशीर्वाद दे सकें। कहिए, सरप्राइज़ कैसा रहा?

यह सुन कर पहले तो तीनों हक्के बक्के रह गये क्योंकि वे क्या सोच रहे थे और क्या सामने आया। दरअसल यह तो डबल सरप्राइज़ हो गया

सर्दी जुकाम के लिए एक
विश्वसनीय दवा!
उठा दो सर्दी जुकाम की नाकाबंदी...!
साण्डू ब्रदर्स
वासा सिरप
साण्डू औषधि
शरीरं माद्यं खलु धर्मसाधनम्।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.
AD HOUSE / 1379 HIN

था। फिर एकाएक चन्द्रिमा के पिता सम्हले और उन्होंने मन की बात मन में ही दबाते हुए उठ कर अविनाश को गले से लगा लिया और बोले- जीते रहो बेटा, तुमने तो इस जन्म में भी बेटे का हक़ अदा कर दिया। मुझे मंजूर है। खुशी खुशी मंजूर है।

चन्द्रिमा की मां ने भी अविनाश के सिर पर हाथ फेरते हुए उसे आशीषें दीं और अपनी स्वीकृति व्यक्त करके भावावेश में चन्द्रिमा को गले लगा लिया और उसका माथा चूम कर बोलीं- तू बड़ी भाग्यवान है जो आज तुझे अविनाश जैसे भाई के रूप में दूसरा भाई मिला। तू सुखी रह बेटी। हम तेरी खुशी में ही खुश हैं।

इस कहानी में अब इतना ही कहना शेष रह जाता है कि बड़ी धूमधाम से चन्द्रिमा का विवाह प्रोफ़ेसर शशिमोहन से हुआ जिसमें प्रान्त के मुख्यमंत्री, अनेक विद्वान और समाजसेवी नेता शामिल हुए क्योंकि पुनर्विवाह होने से इसे एक प्रगतिशील और क्रान्तिकारी क़दम माना गया। अख़बारों में इस समाचार को प्रशंसा और बधाइयों के साथ प्रकाशित किया गया। रमेशचन्द्र और रमा तो तीन दिन पहले ही आ गये थे क्योंकि उन्हें आग्रहपूर्वक तीन दिन पहले आने के लिए पत्र लिख कर सूचित कर दिया गया था। वे दोनों भी बड़े प्रसन्न हुए थे इस विवाह से।

एक़ मज़ेदार बात और हुई। इस विवाह का निमंत्रण-पत्र चन्द्रिमा के भूतपूर्व ससुर को भी भेजा गया था। वे बड़ी प्रसन्नता और उत्साह के साथ एक दिन पहले ही आ पहुंचे थे और अपने साथ दहेज का सामान व नगद रुपया भी लाये थे जो उन्हें चन्द्रिमा के पिता से लड़के के विवाह पर दहेज में मिला था। इतना ही नहीं उन्होंने अपनी तरफ़ से ५०१) रु. चन्द्रिमा के पांव पूज कर भेंट भी किये। इस तरह उन्होंने न सिर्फ़ अपना प्रायश्चित ही पूरा कर लिया बल्कि एक आदर्श प्रस्तुत करके, अपनी बिगड़ी हुई छवि भी सुधार ली। सबने उनके इस कार्य की भारी प्रशंसा की और जो कल तक बदनाम थे वे अपनी भूल सुधार कर आज नेकनाम बन गये थे। ■

☐ क्रोध एक प्रचण्ड अग्नि है। जो मनुष्य इस अग्नि को वश में कर सकता है वह इसको बुझा देगा। जो मनुष्य इस अग्नि को वश में नहीं कर पाता, वह स्वयं को जला लेगा। -महात्मा गांधी

बोधकथा

वृथा जनम गंवायो

संसार के समस्त प्राणियों में सिर्फ़ मानव योनि ही ऐसी योनि है जिसमें जीवात्मा को कर्म करने की स्वतन्त्रता होती है कि वह शुभ-अशुभ जैसे चाहे वैसे कर्म कर सके। अन्य सभी योनियों में जीवात्मा अपने पूर्व कर्मों का ही फल भोगता है नया कर्म नहीं कर सकता क्योंकि उसके पास विवेक की शक्ति और नैमेत्तिक कार्य करने की क्षमता नहीं होती। मनुष्य योनि में ही प्राणी ईश्वरोपासना, परोपकार, आत्मोन्नति आदि शुभ कर्म करने की क्षमता और स्वतन्त्रता को उपलब्ध होता है पर अधिकांश मनुष्य इस क्षमता और स्वतन्त्रता का दुरुपयोग ही करते हैं। इस दुर्लभ जीवन को क्षणिक सुख वाले कार्यों में व्यर्थ व्यतीत करके नष्ट करते हैं और अज्ञानवश जीवन का उचित मूल्यांकन एवं सदुपयोग नहीं कर पाते। बाद में यदि अक्ल आती भी है तो तब तक बहुत देर हो चुकी होती है और बहुत कुछ नष्ट हो चुका होता है।

एक निर्धन लकड़हारा जंगल से लकड़ी काट कर लाता था और कोयला बना कर शहर में बेच बेच कर जीवन निर्वाह करता था। उसकी किसी सेवा से प्रसन्न होकर राजा ने उसे चन्दन के वृक्षों का एक जंगल इनाम में दे दिया था। ***वह मूर्ख लकड़हारा चन्दन का कोयला बना कर बेचता रहा।*** बहुत वर्ष बीत गये और वह वृद्ध हो गया।

एक बार वही राजा उसके गांव से गुज़र रहा था तो उसे उस लकड़हारे की याद आ गई जिसे चन्दन का जंगल इनाम में दे दिया था। राजा का ख्याल था कि उस लकड़हारे के तो खूब ठाटबाट होंगे। उसने अपने मुसाहिबों से उस लकड़हारे को बुलवाने को कहा। जब वह लकड़हारा आया तो राजा यह देख कर हैरान रह गया कि ***वह लकड़हारा वैसा ही निर्धन और फटेहाल है और वृद्धावस्था के कारण बहुत कमज़ोर हो चुका है।***

राजा को पहचान कर लकड़हारे ने झुक कर जुहार की तो राजा बोला- तुम अभी भी दरिद्र बने हुए हो। मैं तो इतना बड़ा चन्दन-वन दे गया था तुम्हें। क्या किया उसका?

लकड़हारा हाथ जोड़ कर बोला- अन्नदाता, उसी को काट कर और कोयला बना कर बेचता रहा और अपनी गृहस्थी चलाता रहा हूं सरकार। ***आपकी दया से गाड़ी थक रही है।***

चन्दन को जला कर कोयला बनाने की बात सुन कर राजा दंग रह गया और बोला- अरे मूर्खराज! ***चन्दन की लकड़ी बहुत क़ीमती होती है, उसका कोयला नहीं बनाया जाता।*** सब जंगल कोयला कर दिया या कुछ बाक़ी बचा है?

लकड़हारा घबरा कर बोला- अब तो १५-२० पेड़ बचे हैं महाराज!

राजा ने वहां उपस्थित नगर सेठ से कहा- श्रेष्ठिपुत्र! इसके पास जो पेड़ बचे हैं उनका क्या मूल्य दे सकते हो?

नगर सेठ ने हिसाब लगा कर जो मूल्य बताया उसे सुन कर ***लकड़हारा बेहोश होकर गिर पड़ा क्योंकि पूरे जंगल का कोयला बना कर जो धन अब तक उसने पाया था, इन १५-२० पेड़ों का मूल्य उस पूरे धन से भी ज्यादा था।*** राजा के चिकित्सक ने उपचार कर लकड़हारे की मूर्च्छा दूर की तो लकड़हारा बिलखता हुआ राजा के चरणों में गिरता हुआ बोला- महाराज! आपने तो दया करके इतना मूल्यवान इनाम दिया था ***पर मैं मूर्ख अज्ञानी उसका मूल्य नहीं समझ पाया*** और मैंने सब वृथा ही गंवा दिया। मुझे जैसा अभागा कौन होगा।

राजा ने नगर सेठ से पेड़ों का मूल्य लकड़हारे को दिलवाया और कहा- जो बीत गया सो बीत गया। जब आंखें खुलें तभी सवेरा समझना चाहिए। ***अब जो शेष बचा है उसी का सदुपयोग करो और शेष जीवन ढंग से गुज़ारो। इसे वृथा मत गंवाओ।***

चुस्ती और स्फूर्ती के लिए!
केशर, मौक्तिक,
रौप्ययुक्त
महान शक्तिदाता...!
साण्डू ब्रदर्स
च्यवनप्राश स्पेशल
साण्डू औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

लू लगना (अंशुघात)

ग्रीष्म ऋतु में जब तेज़ लू की गर्म लहर चलती है तब अनेक लोग लू के शिकार होकर वैसे ही अकाल मृत्यु के घाट उतर जाते हैं जैसे कड़ाके की ठण्ड के समय चलने वाली शीत-लहर से ठिठुर कर लोग मर जाते हैं। इस आकस्मिक व्याधि से बचाव करने एवं घरेलू चिकित्सा के उपाय प्रस्तुत हैं।

गर्मी के दिनों में जब अत्यधिक गर्म और तेज़ हवा चलती है तब उसे लू या लपट कहते हैं। हमारे देश के उत्तरी भाग में, कर्क रेखा से ऊपर के क्षेत्र में ठण्ड भी कड़ाके पड़ती है और गर्मी भी। ठण्ड के दिनों में जैसे शीत लहर चलती है वैसे ही गर्मी के दिनों में लू यानि लपट चलती है। देश में प्रति वर्ष शीत लहर और लू के शिकार होकर अनेक प्राणी अकाल मौत मर जाते हैं। पहले तो हमें लू से बचाव करने के उपाय करना चाहिए फिर भी अगर लू-लपट के लपेटे में आ ही जाएं तो भी घबराना नहीं बल्कि उचित उपचार करना चाहिए। लू लग जाए, तो इसकी चिकित्सा करने में देर नहीं करनी चाहिए।

निदान - पहले इस पर विचार करें कि लू लगने के क्या-क्या कारण होते हैं क्योंकि किसी भी रोग से बचाव करने के लिए यह जानना ज़रूरी होता है कि वह रोग उत्पन्न क्यों होता है। ऐसी जानकारी प्राप्त करने के प्रयत्न को ही *निदान* ***(Diagnosis) करना कहते हैं।*** लू लगने का प्रमुख कारण तो एक ही होता है और वह है सूर्य की धूप और तेज़ गर्म हवा का शरीर पर, विशेषकर सिर पर तीव्र आघात होना ***इसीलिए इसे अंशुघात (Sunstroke) कहते हैं।*** यह रोग अचानक ही होता है और अच्छाखासा आदमी बीमार हो जाता है इसलिए यह एक तरह से 'आकस्मिक दुर्घटना' होना ही होता है। सूर्य की तेज़ किरणों के आघात और गर्म लपट के प्रचण्ड प्रभाव से शरीर की तरलता (जलीयांश) और स्निग्धता एकाएक तेज़ी से कम हो जाती है। इस स्थिति को निर्जलीकरण (Dehydration) होना कहते हैं। डिहायड्रेशन की ऐसी स्थिति अतिसार (Diarrhoea) और हैजा (Cholera) होने पर भी बन जाती है।

खुले बदन, नंगे सिर, नंगे पैर, भूखे और प्यासे- इनमें से किसी भी एक अवस्था में, तेज़ धूप और गर्म लपट में घूमने से, लू लग जाती है। ऐसे वातावरण में खुले स्थान में या नदी तालाब या कुएं पर स्नान करने पर, गर्म शरीर और पसीने की स्थिति में एकदम से ठण्डा पानी या पेय (Cold drink) पीने या ठण्डे पानी से स्नान करने से, वातानुकूलित (Air Conditioned) या कूलर सिस्टम से ठण्डे किये गये कमरे, खस की टट्टी या परदे लगे ठण्डे कमरे से निकल कर एकाएक तेज़ धूप और गर्म लपट के वातावरण में पहुंचने *आदि कारणों से लू लग जाती है।* तेज़ प्यास लगना इस बात का सूचक होता है कि शरीर को पानी की आवश्यकता है। ***ऐसी स्थिति में तेज़ धूप और गर्म लपट में घूमते रहने से लू लग जाती है।*** यदि शरीर में जल तथा स्निग्धता पर्याप्त मात्रा में हो तो शरीर तेज़ धूप और गर्म लपट की चोट को सह लेता है इसीलिए भूखे-प्यासे शरीर पर लू का असर जल्दी हो जाता है। ***घर से बाहर निकलते समय ठण्डा पानी पीकर निकलना इसीलिए अच्छा, हितकारी और लू से बचाने वाला होता है।***

लक्षण - लू लगने पर मुंह सूखना, गले में कांटें चुभने जैसा लगना, हथेलियों, तलुओं व आंखों में जलन होना, तेज़ बुखार होना, सारे शरीर में टूटन और दर्द होना, शरीर में कमज़ोरी मालूम देना, आंखें अन्दर धंस जाना और आंखों के नीचे कालापन आ जाना, तबीअत में बेचैनी और घबराहट होना आदि लक्षण प्रकट होना लू लगने के सूचक होते हैं।

बचाव - तेज़ धूप और तेज़ गर्म लपट के वातावरण से बचना लू लगने से बचाव करने का पहला उपाय है। यदि ऐसे वातावरण में जाना अनिवार्य हो तो घर से ठण्डा पानी पीकर और सिर को धूप से बचाने का उपाय करके ही घर से निकलना चाहिए। छाता लगा कर या सिर एवं कानों को तेज़ लपट से बचाने के लिए कपड़ा लपेट कर घर से निकलना चाहिए। भूखे-प्यासे घर से नहीं निकलना चाहिए। ठण्डे वातावरण से निकल कर, एक दम से गर्म वातावरण में नहीं जाना चाहिए। आयुर्वेद का सिद्धान्त है कि ***'संक्षेपतः क्रियायोगो निदानपरिवर्जनम्'*** यानि उन कारणों का त्याग करना, जिनसे रोग उत्पन्न होता हो, चिकित्सा का पहला क़दम है। ***इसके अनुसार उन सभी कारणों से बच कर रहना चाहिए जिनसे लू लगती हो।*** बुज़ुर्ग लोगों ने हमें एक टोटका भी बताया था कि एक बड़ा साबुत प्याज जेब में रख कर घर से निकलने पर लू नहीं लगती। इसका वैज्ञानिक कारण तो हमें ज्ञात नहीं फिर भी प्याज जेब में रखने में कोई बुराई न समझ कर इसे जेब में रखा है और ऊपर वर्णित उपाय करके हमेशा तेज़ धूप और गर्म लपट में घूमे फिरे हैं ***लिहाज़ा हमें आज तक कभी भी लू नहीं लग सकी है।*** बुज़ुर्गों का कहना था कि लू का आक्रमण होने पर प्याज़ खुद झुलस जाता है और शरीर को लू से बचा देता है। हमें जेब में रखा हुआ प्याज़ कभी-कभी झुलसी हुई हालत में मिला भी है जो हो सकता है इसी वजह से झुलसा हो। हो सकता है प्याज में इतनी क्षमता हो कि वह आसपास के वातावरण में व्याप्त सूर्य-किरणों एवं तेज़ लपट की गर्मी को सोख कर स्वयं झुलस जाता हो और इस आघात से शरीर बच जाता हो। यह कुछ उसी प्रकार का मामला लगता है जैसे मकान के ऊपर त्रिशूल जैसा एक उपकरण लगा होता है जो एक मोटे तार द्वारा ज़मीन (Earth) से जुड़ा होता है ताकि मकान पर अगर बिजली गिरे तो इस त्रिशूल जैसे उपकरण द्वारा सीधी ज़मीन में चली जाए और मकान को कोई क्षति न पहुंचे। बहरहाल निश्चित और युक्तिपूर्वक इस विषय में कुछ कह नहीं सकते ताहम ऊपर बताये गये बचाव के उपाय करते हुए जेब में प्याज भी रखनें में कोई हर्ज़ नहीं।

चिकित्सा - लू लगने के लक्षण देखते ही रोगी को आराम से लिटा कर उसके मस्तक पर खूब ठण्डे पानी की पट्टी रखना और बर्फ़ के टुकड़े चूसने के लिए देना चाहिए। सिर पर बर्फ़ की थैली रखना चाहिए। प्याज का ताज़ा रस निकाल कर २-२ चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर से देते रहना चाहिए। कच्चे आम की कैरी इन दिनों में उपलब्ध रहती है। कैरी को आग में भून कर, इसके गूदे को पानी में मसल छान कर, इसका मीठा या नमकीन शर्बत बना कर दिन में ३-४ बार १-१ कप पिलाना चाहिए। खाने में अन्न न देकर सिर्फ़ फल या फलों का रस देना चाहिए। ***बुखार दूर होने के बाद ही हलका सुपाच्य अन्न देना चाहिए ताकि पाचन-संस्थान पर भार न पड़े।*** रोगी को हलके पतले वस्त्र पहना कर लिटाना चाहिए। चने की सूखी भाजी (पत्तियां) पानी में गला कर मसल लें। इसमें साफ़ पतला लम्बा कपड़ा (धोती या चादर) गीला कर लें। इस भाजी को रोगी से पूरे शरीर पर लेप की तरह लगाएं। गीले कपड़े को पूरे शरीर पर डाल कर ढक दें। रोगी सिर्फ़ चड्डी बनियान पहने रहे। इससे रोगी के शरीर को ठण्डक मिलेगी और लू का प्रभाव नष्ट हो जाएगा। एक ***खास बात का ख्याल रखें कि लू का प्रभाव २४ घण्टे में रोगी को इस पार या उस पार कर देता है*** अतः जहां असावधानी तथा उपेक्षा रोगी के लिए घातक सिद्ध हो सकती है वहीं उचित उपाय करने से रोगी २४ घण्टे में रोग से मुक्त भी हो सकता है।

स्वमूत्र-चिकित्सा के विषय में

शंका समाधान

☐ माणक चन्द मारू

श्री माणकचन्द मारू

गत वर्ष ९१ के जनवरी ९१ अंक से 'स्वमूत्र चिकित्सा' के विषय में, श्री माणकचन्द जी मारू द्वारा प्रस्तुत विवरण धारावाहिक रूप से प्रकाशित किया जा रहा है जिसे पढ़ कर पाठकों ने जिज्ञासा भरे पत्र श्री मारूजी को भेजे हैं। श्री मारूजी नगर के प्रतिष्ठित समाज सेवी हैं और 'स्वमूत्र-चिकित्सा' का दीर्घकालीन तथा व्यावहारिक अनुभव रखते हैं। आप यह सेवा-कार्य निःशुल्क ही करते हैं। अनेक पत्रों का उत्तर पत्र द्वारा देना सम्भव न होने से, जिज्ञासाओं का समाधान पत्रिका के ही माध्यम से दे रहे हैं।

स्वमूत्र-चिकित्सा के विषय में पूछताछ करने वाले त्रों की संख्या इतनी ज्यादा है कि सभी पत्रों का उत्तर ख कर भेजना मेरे जैसे व्यस्त व्यक्ति के लिए सम्भव हीं है। मैं काफ़ी पत्रों के उत्तर देता भी हूं पर पुराने त्रों के उत्तर दे नहीं पाता तब तक नये पत्रों का ढेर जाता है इसलिए मैंने यह निश्चय किया है कि अब चुने हुए ऐसे प्रश्नों के उत्तर पत्रिका के माध्यम से ही लगूं जिनके उत्तर सबके लिए उपयोगी और जानकारी वाले सिद्ध हों। इस विचार से प्रश्नों के उत्तर देना जनवरी ९२ अंक से शुरू कर दिया है।

गत अंक में ६ प्रश्न और उनके उत्तर प्रस्तुत जा चुके हैं। स्वमूत्र-चिकित्सा सम्बन्धी पहला निरोगधाम के जनवरी ९१ अंक में प्रकाशित था जो कि बहुत ही उपयोगी और पर्याप्त कारी देने वाला था। पाठकों को जनवरी ९१ में प्रकाशित लेख अवश्य पढ़ना चाहिए। कुछ प्रश्न एवं उत्तर यहां प्रस्तुत कर रहा हूं।

(१) प्रश्न- स्वमूत्र-पान की महत्ता और श्यकता क्या है?

उत्तर- परमपिता परमात्मा ने संसार में एक ढ़ कर एक चीज़ों की रचना की है और उन वस्तुओं में सर्वश्रेष्ठ रचना मनुष्य का शरीर है जीवात्मा को केवल मनुष्य शरीर में ही बुद्धि, चैतन्यता, स्मरण शक्ति, विचार शक्ति, व्यपरायणता और स्वतन्त्र रूप से कर्म करने की मता मिलती है और वह संसार सागर को पार ता हुआ मोक्ष मार्ग पर चल सकता है तथा वागमन से मुक्ति पा सकता है। परमात्मा ने जीव जन्म लेने से पहले ही उसके पोषण के लिए, के स्तनों में दूध प्रदान किया है और आरोग्य लिए शिवाम्बु (स्वमूत्र) प्रदान किया है। त्र-पान की महत्ता यह है कि यह आरोग्य प्रदान करने वाला, एक अत्यन्त सुलभ, सरल, प्रभावशाली और बिना कुछ खर्च किये प्राप्त होने वाला साधन है। इसकी आवश्यकता यही है कि आरोग्य को प्राप्त करना और स्वस्थ बने रहना आवश्यक होता है और इस आवश्यकता की पूर्ति करने में स्वमूत्र-पान परम सहायक होता है यही इसकी आवश्यकता है।

(२) प्रश्न- स्वमूत्र-पान करने की विधि क्या है?

उत्तर – विस्तार से जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया निरोगधाम के जनवरी ९१ अंक में प्रकाशित लेख पढ़ लें। संक्षिप्त उत्तर यह है कि प्रतिदिन दिन में तीन बार स्वमूत्र पान करना चाहिए। शुरू-शुरू में आधा कप या इससे भी कम मात्रा से शुरू कर सकते हैं फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर स्वमूत्र की मात्रा एक बार में २०० मि.लि. पीना चाहिए। दिन में तीन बार स्वमूत्र-पान न कर सकें तो सुबह शाम दो बार करना चाहिए और दो बार भी न कर सकें तो सुबह एक बार करना चाहिए। तीनों वक्त के स्वमूत्र में सुबह का स्वमूत्र अत्यावश्यक होता है। स्वमूत्र की शुरू और अन्त की धार को छोड़ कर, मध्य धार का स्वमूत्र किसी साफ़ शीशी या बर्तन में ले लेना चाहिए और इसी का पान करना चाहिए। इसका पान करने के एक घण्टे बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। इसकी विधि बहुत सरल है, सिर्फ़ स्वमूत्र शीशी में लेना है और पी जाना है।

(३) प्रश्न - स्वमूत्र-पान करने वाले व्यक्ति को खान-पान के विषय में क्या-क्या नियम रखने होंगे? कोई परहेज़ हो तो बताएं।

चिकित्सक का कर्तव्य

मातरं पितरं पुत्रान् बान्धवानपिचातुरः। अप्येतानभिशंकेत् वैद्येविश्वासमेति च।।
विसृजत्यात्मनाऽऽत्मानं न चैनं परिशंकते। तस्मात् पुत्रवदेवैनं पालयेदातुरं भिषक्।।

- सुश्रुत संहिता सूत्र स्थानम्

रोग से पीड़ित और व्यथित जो व्यक्ति माता, पिता, पुत्र और भाई आदि के प्रति कभी शंकित मन वाला हो भी सकता है यानि उनके प्रति अविश्वास कर सकता है वह भी चिकित्सक पर पूर्ण विश्वास कर, बिना कोई शंका किये अपने आपको वैद्य के भरोसे पर छोड़ देता है इसलिए चिकित्सक का भी यह कर्तव्य हो जाता है कि वह उस रोगी को अपने पुत्र के समान मान कर स्नेहपूर्वक एवं आत्मीयता के साथ उसकी चिकित्सा करे, उसका पालन पोषण करे।

विमर्श – यह नीति और शिक्षा उस चिकित्सा-शास्त्र की है जो चिकित्सा कार्य को व्यापार से अधिक सेवा-कर्म मानता है, जो किसी मजबूर और दुःखी की विवशता से लाभ उठा कर धन ऐंठना पाप कर्म समझता है। ऐसा करना ठगी करना है और जैसा कि कहा है- ***या ठगाय रोगी या ठगाय भोगी-*** रोगी और भोगी अपनी मजबूरी की वजह ठगे जाने के लिए भी राज़ी हो जाते हैं लेकिन इनको ठगना और अन्यायपूर्वक इनसे अधिक धन लेना बड़ा महंगा सौदा साबित होता है क्योंकि इनसे मिलने वाली अन्याय युक्त आय 'शुभ' नहीं होती। दरअसल ***ऐसा पैसा 'हाय' का पैसा होता है और 'हाय' कभी शुभ फलकारी नहीं होती।***

स्वमूत्र से असाध्य रोगों के उपचार की दवा

जयपुर, 26 जुलाई। स्वमूत्रपान से अनेक असाध्य रोगों का उपचार किया जा सकता है। अन्य छोटी-मोटी बीमारियों के अलावा एड्स, कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों को भी ठीक किया जाना सम्भव है। यह दावा स्वमूत्र चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. जी.के. ठक्कर ने गुरुवार को यहां किया। डॉ. ठक्कर बम्बई निवासी हैं और पेशे से वकील (कर सलाहकार) हैं- मगर स्वमूत्र चिकित्सा से वे इतने प्रभावित हुए हैं कि इस पद्धति का प्रचार-प्रसार करना अपना मिशन बना लिया है। वे इसके प्रचार-प्रसार के लिए जगह-जगह घूमते हैं, लोगों से मिलते हैं और छपी हुई सामग्री वितरित करते हैं। इसके लिए उन्होंने वॉटर ऑफ लाइफ फाउंडेशन का गठन भी किया है।

गुरुवार को वे पुष्कर से जयपुर आये थे और यहां उन्होंने संवाददाताओं को स्वमूत्र-पान चिकित्सा पद्धति के महत्व से अवगत कराया। डॉ. ठक्कर का कहना है कि इस पद्धति को हेय दृष्टि से नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि अब तो एलोपैथी चिकित्सा विज्ञान भी इसके गुणों को स्वीकार करता है। इस प्राचीन पद्धति का हमारे शास्त्रों में भी उल्लेख मिलता है।

उन्होंने बताया कि विदेशों में भी इस चिकित्सा पद्धति का महत्व बढ़ रहा है। ''यूरोकाइनेस'' इंजेक्शन सार्वजनिक मूत्रालयों से एकत्र किये मूत्र से बनता है। इसका निर्माण जापान, चीन और अमरीका में होता है और भारत में आकर यह करीब तीन हज़ार रुपये का बिकता है। इसी प्रकार 'प्रोफेसी' इंजेक्शन गर्भवती महिला के मूत्र से बनता है। यह इंजेक्शन महिलाओं में बांझपन दूर करने तथा समय पूर्व प्रसव को रोकने के काम आता है।

कैंसर, एड्स, हृदय रोग, मधुमेह, गठिया आदि खतरनाक बीमारियों के इलाज के बारे में उनका कहना था कि ऐसे मरीज़ों को प्रतिदिन भर का स्वमूत्रपान करना चाहिए। एलोपैथी दवा अगर चल रही हो तो उसकी मात्रा कम करते रहना चाहिए और मूत्र की मात्रा बढ़ानी चाहिए। मोतियाबिंद के मरीज़ को दो बूंद मूत्र की आंखों में रोज़ाना डालना चाहिए। आंखों में डालने से पहले मूत्र को ठण्डा कर लें। कान में दर्द होने पर भी मूत्र की बूंदें डालने से दर्द दूर हो जाता है।

डॉ. ठक्कर ने बताया कि स्वमूत्र चिकित्सा पद्धति से हिलते हुए दांतों को वापस जमाया जा सकता है। मूत्र को दस मिनट मुंह में रखें और फिर कुल्ला कर बाहर निकालें। चोट लगे स्थान या बीमारी वाली जगह पर मूत्र की मालिश भी फ़ायदेमन्द होती है, जिन्हें छोटी-मोटी बीमारियां हैं अथवा जो स्वस्थ हैं उनके लिए भी प्रतिदिन एक गिलास मूत्रपान बहुत उपयोगी होगा।

- राजस्थान पत्रिका जोधपुर दि. २७.७.९१ से साभार

☐ प्रस्तुतकर्ता - सोहन शर्मा'राजू'
श्री सुमेर सी.हा.सै. स्कूल, जोधपुर

उत्तर - स्वमूत्र पान करने वाले को अपने खानपान में सादा, सात्विक और सन्तुलित आहार लेना होगा। हरी पत्ती वाली सब्जियों का अधिक उपयोग करना होगा। तेज़ मिर्च मसाले वाले तले पदार्थ, मैदे के बने पदार्थ, तम्बाकू, शराब, मांस, अण्डे- चाय, काफी, टिन पेक खाद्य पदार्थ, कोई भी मादक द्रव्य, दानेदार शक्कर, पेश्चुराइज्यड दूध और इससे बनी वस्तुएं, वेजीटेबल घी, अचार चटनी जैसे खट्टे पदार्थ, नहाने का साबुन, किसी भी प्रकार की कोई दवाई, मशीन से साफ़ किया हुआ चावल आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। स्वमूत्र-पान का प्रयोग करने वाले को सभी सावधानियों, चेतावनियों और नियमों का ज्ञान प्राप्त करके ही स्वमूत्र पान शुरू करना चाहिए और इनका सख्ती से पालन करते हुए ही स्वमूत्र पान करना चाहिए। ऐसा न करने पर लाभ की जगह हानि होगी और व्यर्थ ही स्वमूत्र-चिकित्सा पद्धति की बदनामी होगी।

(४) प्रश्न - क्या स्वस्थ व्यक्ति भी स्वमूत्र- पान कर सकता है? यदि हां तो क्यों?

उत्तर - पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति भी स्वमूत्र-पान कर सकता है क्योंकि स्वमूत्र-पान करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है, रोग दूर खड़े रहते हैं। स्वमूत्र-पान करने से शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बनी रहती है अतः शरीर निरोग बना रहता है। आजकल वातावरण में प्रदूषण बढ़ता जा रहा है, खानपान की वस्तुओं में मिलावट बढ़ती जा रही है, अन्न, फल सब्ज़ियां आदि की पैदावार करने में यूरिया फास्फेट की मदद ली जा रही है और भी कई प्रकार की स्वास्थ्य नाशक स्थितियां निर्मित हो रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करने तथा रोगों के आक्रमण को विफल करने की क्षमता प्राप्त करने में स्वमूत्र-पान से पूरी मदद मिलती है इसलिए स्वमूत्र-पान करना स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी परम उपयोगी है।

(५) प्रश्न - क्या स्वमूत्र चिकित्सा से आंखों का चश्मा छूट सकता है यानि नज़र की कमज़ोरी दूर हो सकती है?

उत्तर - जी हां, ऐसा हो सकता है। नियमों का पालन करते हुए, परहेज़ रखते हुए ३-४ माह तक निम्नलिखित उपाय करने से नज़र की कमज़ोरी दूर हो जाती है और चश्मा छूट जाता है। अपवाद की बात अलग है वैसे अधिकांशतः अच्छे ही परिणाम मिले हैं।

पहला उपाय - आई-ड्रॉपर से दिन में ३-४ बार स्वमूत्र की २-२ बूंद दोनों आंखों में, दस दिन तक टपकाते रहें। प्रातः काल का, बीच की धार का, लिया हुआ स्वमूत्र एक शीशी में भर लें और इसकी की २-२ बूंद १० दिन तक आंखों में टपकाते रहें। १० दिन बाद यह मूत्र फेंक दें फिर नया मूत्र ले लें।

दूसरा उपाय - आंखों को, दिन में दो बार, सुबह शाम ताज़ा स्वमूत्र ले कर, या सुबह लिये हुए स्वमूत्र से, धोना चाहिए। केमिस्ट की दूकान से 'आई-वाशिंग-ग्लास' ले आएं और इससे आंखों को नियमित रूप से धोया करें।

तीसरा उपाय - विधि-विधान के अनुसार प्रतिदिन दो या तीन बार स्वमूत्र-पान करते रहें।

चौथा उपाय - यह उपाय नाक से स्वमूत्र-पान करने का है। पहले नाक से पानी पीने का अभ्यास कर लें फिर शुरू में थोड़ा-थोड़ा स्वमूत्र नाक से पिएं और धीरे-धीरे 200 ml. तक पीने लगें। यह अभ्यास शुरू-शुरू में कठिन लगेगा पर फिर सरल हो जाएगा। इसकी विधि ऐसी है कि या तो किसी चौड़े बरतन में स्वमूत्र भर कर, एक नाक बन्द कर दूसरी नाक से सांस खींचते हुए, स्वमूत्र नाक से खींचें और फिर उस तरफ़ की नाक का स्वर बन्द कर दूसरी तरफ़ के स्वर से स्वमूत्र खींचें। दूसरी विधि- किसी टोंटीदार लोटे में स्वमूत्र भर कर टोंटी का मुंह नाक के एक स्वर से लगा कर, दूसरा स्वर बन्द कर सांस खींचते हुए स्वमूत्र अन्दर लेने की है। जिस विधि से भी, नाक के द्वारा स्वमूत्र-पान कर सकें उस विधि से कर सकते हैं। नाक से स्वमूत्र-पान करने से चश्मा तो छूट ही जाएगा, साथ ही सर्दी जुकाम, खांसी, सिर का भारीपन आदि व्याधियां भी दूर हो जाएंगी। इस प्रयोग से चश्मे का नम्बर कम होता जाएगा, चश्मा बदलता जाएगा और अन्त में चश्मा छूट जाएगा।

(क्रमशः)

पत्र व्यवहार का पता
☐ गांधी भवन
प्रिंस यशवन्त रोड, इन्दौर

मैं अकेला ही चला था जानिबे मंजिल मगर
लोग साथ आते गये और कारवां बनता गया

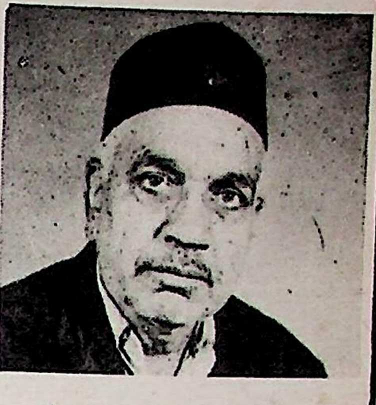
-मजरूह सुल्तानपुरी

क़िस्मत तो देखिए कि कहां टूटी जा कमन्द
दो चार हाथ जबकि लबे बाम रह गया

-क़ाइम

परीक्षित घरेलू नुस्खे

☐ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा
(खुड़ासिया)



वैद्य. पं. कन्हैयालाल रा. शर्मा

वयोवृद्ध एवं प्रतिष्ठित चिकित्सक पीयुष-पाणि पं. कन्हैयालाल शर्मा आयुर्वेद शास्त्री M.A.M.S., अपने ५३ वर्षीय चिकित्सा-कार्य काल में गुणकारी सिद्ध होने वाले सरल, सस्ते घरेलू नुस्खे प्रकाशनार्थ हमें देते आ रहे हैं। उनके नुस्खों का उपयोग कर लाभ उठाने वालों के धन्यवाद पत्र हमें मिलते रहे हैं। उनसे प्राप्त हुए तीन श्रेष्ठ नुस्खे प्रस्तुत हैं।

आपने एक दोहा पढ़ा अथवा सुना होगा-

सइया के दोहरे, ज्यों नाविक के तीर
ने में छोटे लगें, घाव करें गम्भीर

कुछ ऐसी ही स्थिति वैद्य पं. कन्हैयालाल र्मा के नुस्खों की है जो देखने में बड़े सरल, छोटे र मामूली मालूम पड़ते हैं, सस्ते भी होते हैं पर करने में बड़े कारामद साबित होते हैं। इसका ण पण्डितजी का अगाध ज्ञान और दीर्घकालीन वहारिक अनुभव (Practical experience) है ***जिसके बल पर बहुत मेहनत और सूझबूझ साथ उन्होंने एक-एक घटक द्रव्य चुन कर इन नुभूत नुस्खों की रचना की है।*** निरोगधाम के क-पाठिकाओं के लिए तो यह सौभाग्य की बात है कि उनको ऐसे लासानी और लाजवाब नुस्खे लब्ध हो रहे हैं, साथ ही हमारे लिए भी गौरव आत्मसन्तोष की बात है कि हमें यह सेवा ने का अवसर मिला है। ***सेवा का अवसर मिल ना भी बड़े सौभाग्य की बात होती है क्योंकि वा भी तो तभी की जा सकती है जब इसका वसर मिल सके।*** इसीलिए भारतीय सभ्यता सेवा ने को उपकार नहीं मानती बल्कि सेवा स्वीकार ने को उपकार मानती है ***जिसके अनुसार सेवा ने वाला उपकृत नहीं होता बल्कि सेवा करने ला उपकृत होता है गोया अहसानमन्द होता है।*** न के साथ दक्षिणा देने का यही तात्पर्य था कि न लेने वाले ने कृपा की जो दान लेना स्वीकार , दान देने का अवसर प्रदान किया वरना दान ना अस्वीकार भी कर सकता था। ***दक्षिणा देना कृतज्ञता का ही प्रतीक था, धन्यवाद का तीक था।*** तो लीजिए, पण्डितजी से प्राप्त हुए न घरेलू नुस्खे प्रस्तुत हैं।

वातनाशक योग

आयुर्वेद का कहना है कि कटु, तिक्त और कषाय रस वाले पदार्थों का अति सेवन करने से वात का प्रकोप होता है जैसा कि चरक संहिता में कहा गया है- कटुतिक्तकषायाश्च कोपयन्ति समीरणम् (सूत्र स्थान)'। आजकल का आहार-विहार अधिकतर ऐसा दोषपूर्ण हो गया है कि वातप्रकोप, गैस ट्रबल, क़ब्ज़ अपच आदि व्याधियां होना साधारण सी बात हो गई है। वात का प्रकोप होने पर वातजन्य व्याधियां उत्पन्न होकर शरीर को रोगग्रस्त कर देती हैं। वात को शान्त करने वाला, स्वयं का अनुभूत योग प्रस्तुत है।

सामग्री - काली मिर्च, सोंठ और देवदार की लकड़ी।

विधि - इन तीनों को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें। तीनों के चूर्ण को समान वज़न में लेकर मिला लें और २-३ बार छन्नी से छान कर एक शीशी में भर लें और अच्छी तरह ढक्कन लगा कर रखें। बस, योग तैयार है।

सेवन विधि और लाभ - इसे एक चम्मच (लगभग ४-५ ग्राम) मात्रा प्रातः काल खाली पेट, गरम पानी के साथ फांक कर लेना चाहिए। दूसरी खुराक शाम को ले लें। इसका प्रयोग करने के साथ-साथ शाम के भोजन के एक घण्टे बाद एक गिलास गरम दूध में एक चम्मच शुद्ध घी डाल कर पीना चाहिए। दूध पी कर दंतमंजन करके मुंह

बोध कथा

सेवा का अवसर

भारतीय संस्कृति में एक बड़ी अनूठी और अनुपम प्रथा मिलती है दान के साथ दक्षिणा देने की। सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र को, ऋषि विश्वामित्र को दक्षिणा देने के लिए, अपने आप तक को बेचना पड़ा था। दक्षिणा देने का तात्पर्य था कि दान लेने वाले को इस बात के लिए धन्यवाद देना कि उसने दान लेना स्वीकार कर, सेवा करने का अवसर प्रदान किया वरना अगर वह दान लेना अस्वीकार कर देता तो सेवा का यह अवसर उपलब्ध ही न हो पाता। आप जबरन किसी की सेवा नहीं कर सकते।

एक स्कूल के अध्यापक ने विद्यार्थियों को सेवा करने का महत्व समझाते हुए सेवा करने का उपदेश दिया और बच्चों से यह संकल्प करवाया कि वे सेवा करने का कोई भी अवसर हाथ से जाने नहीं देंगे। कुछ दिन बाद उन्होंने विद्यार्थियों से पूछा कि क्या उन्होंने सेवा कार्य किया तो एक विद्यार्थी खड़ा हो कर बोला- मैंने एक वृद्ध महिला को सड़क पार करने में मदद की। दूसरा एक विद्यार्थी खड़ा हो कर बोला- मैंने भी वृद्ध महिला को सड़क पार करवाई। जब एक तीसरे विद्यार्थी ने भी खड़े होकर यही बात कही तो अध्यापक आश्चर्यचकित होते हुए बोले- बड़े कमाल की बात है कि आप तीनों को एक जैसा सेवा कार्य करने का अवसर प्राप्त हुआ। उनमें से एक विद्यार्थी बोला- इसका कारण यह है सर, कि उस वक्त हम तीनों एक साथ ही थे और यह सेवा कार्य करने में हम तीनों को ही मिल कर कार्य करना पड़ा क्योंकि ***वह वृद्ध महिला सड़क पार करने की राज़ी ही नहीं थी*** सो हम तीनों को मिल कर बहुत कोशिश करनी पड़ी तब जाकर उसे सड़क पार करवा सके। ***हम सेवा का अवसर हाथ से जाने देना नहीं चाहते थे।***

नैसर्गिक पचनशक्ती संरक्षक!
खाने के बाद ,आता है याद...
साण्डू ब्रदर्स
पंचासव
साण्डू औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

साफ़ कर लेना चाहिए। दूध को मीठा करना चाहें तो दो अंजीर के चार-चार टुकड़े करके दूध में, उबलते समय, डाल लें और दूध को खूब उबाल कर पका लें। इस दूध में घी डाल कर अंजीर के टुकड़े चबाते हुए घूंट-घूंट करके दूध पी लिया करें। इस योग को सेवन करने से वात प्रकोप, गैस ट्रबल, शारीरिक थकावट, सुस्ती, जोड़ों का दर्द, आमवात (प्रारम्भिक गठिया) का दर्द, पेट का भारीपन मल का चिकनापन और अपान-वायु की दुर्गन्ध आदि विकार नष्ट होते हैं। भूख बढ़ती है तथा शरीर में चुस्ती-फुर्ती आती है।

पथ्य-अपथ्य- इस योग का सेवन करते हुए कटु तिक्त तथा कषाय रस वाले पदार्थों का सेवन न करके मधुर, अम्ल तथा लवण रस वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। *'स्वाद्वम्ललवणा वायुं'* के अनुसार ये तीनों रस वाले पदार्थ वायु का शमन करते हैं। बासे अतिशील, रूखे और बादी करने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

पेशाब में जलन

धूप में, तेज़ गर्मी में काम करने या घूमने और उष्ण प्रकृति के पदार्थों के अति सेवन से मूत्राशय पर गर्मी का प्रभाव होता है जिससे पेशाब में जलन पड़ने लगती है, पेशाब का रंग पीला हो जाता है और बड़ी जलन तथा पीड़ा के साथ बूंद-बूंद करके पेशाब होती है। कभी-कभी पेशाब में रुकावट भी हो जाती है और ज़ोर लगाने पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, थोड़ी-थोड़ी देर से पेशाब होती है। इस व्याधि को आयुर्वेद ने 'मूत्र कृच्छ' कहा है।

सामग्री - कलमी शोरा, बड़ी इलायची के दाने, मलाई रहित ठण्डा किया हुआ दूध, ठण्डा पानी।

विधि - कलमी शोरा और बड़ी इलायची का महीन चूर्ण, समान मात्रा में मिला कर, शीशी में भर लें। एक भाग दूध और दो भाग ठण्डा पानी एक गिलास में मिला कर फेंट लगा लें। इसकी मात्रा ३०० मि.ली. होना चाहिए। दूध १०० मि.ली. और पानी २०० मि.ली. मिलाएं।

सेवन विधि और लाभ - चूर्ण का मिश्रण एक चम्मच मात्रा में फांक कर सुबह ८-९ बजे, दूसरी बार १-२ बजे और तीसरी बार ५-६ बजे फेंटा हुआ एक गिलास 'दूध-पानी' पीना चाहिए। २-३ दिन यह प्रयोग करने से पेशाब की जलन और रुकावट दूर होती है तथा पेशाब खुल कर होने लगता है। ज़ोर लगा कर पेशाब करने पर २-४ बूंद चिकना और सफ़ेद सा पदार्थ भी गिरता है ***जिसे कुछ लोग अज्ञानवश वीर्य या धात समझ लेते हैं। यह वीर्य नहीं होता क्योंकि पेशाब और वीर्य एक साथ कभी भी नहीं निकलते।*** यह अनपचा अन्नांश या फास्फेट्स नामक तत्व होता है। लगातार ४० दिन तक इस प्रयोग को सेवन करने से कुछ दिनों में यह तत्व गिरना बन्द हो जाता है। ग्रीष्म ऋतु में दूध के साथ ठण्डा पानी मिलाना चाहिए और वर्षा या शीत ऋतु में उबाल कर ठण्डा किया हुआ गुनगुना गरम पानी मिलाना चाहिए। इस प्रयोग से मुंह के छाले भी ठीक होते हैं।

पथ्य अपथ्य - लाल मिर्च, तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थ, शराब, तम्बाकू, चाय तथा उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन बन्द करके शीतल पेय, ठण्डाई, फलों का रस, पतला सत्तु, हरी ककड़ी, सन्तरा, मीठे अंगूर, तरबूज़, नींबू की मीठी शिकंजी आदि तरावटयुक्त खाद्य और पेय आहार लेना चाहिए।

बहुमूत्र

वर्षा एवं शीतकाल में, शीत के प्रभाव से या चाय या अन्य पेय पदार्थों का अधिक सेवन करने आदि कारणों से तथा मूत्राशय की मूत्र रोकने की शक्ति की कमी से बार-बार, अनिच्छापूर्वक बूंद-बूंद करके पेशाब आना, यकायक तीव्र वेग से मूत्र आना, मूत्र की मात्रा और आवृत्ति बढ़ जाना आदि व्याधियों को 'बहुमूत्र' रोग होना कहा जाता है।

सामग्री - छिलके वाली उड़द की दाल, आंवला, असगन्ध और विदारीकन्द। काले तिल।

विधि - काले तिल अलग रख कर चारों दवाओं को कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें, सबको समान मात्रा में लेकर मिला लें और शीशी में भर लें। तिल साबुत ही लेना है।

सेवन विधि और लाभ - यह चूर्ण १-१ चम्मच, १-१ घण्टे से दो बार सुबह और शाम को ५ व ६ बजे दो बार ताज़े ठण्डे पानी के साथ लेना चाहिए। सुबह के वक्त दो खुराक दवा लेने के बाद काले तिल लगभग ५० ग्राम मात्रा में खूब चबा-चबा कर खा लें। शाम को नहीं खाना है। इस प्रयोग को सेवन करने से मूत्र की अधिक मात्रा और आवृत्ति में कमी होती है। लाभ न होने तक प्रयोग जारी रखें।

पथ्य-अपथ्य - मूत्र बढ़ाने वाले पेय पदार्थों का सेवन बन्द रखें। वर्षा और शीत ऋतु में ठण्ड एवं ठण्डी हवा से बचाव करें।

वैद्य जी का पता-
☐ **गायत्री औषधालय**
९/४, चन्द्रभागा मेन रोड, इन्दौर

कुचा-ए-जानां की मिलती थी न राह
बन्द की आंखें तो रस्ता खुल गया
-'नसीम' लखनवी

गुंचों के मुस्कराने पे कहते हैं हंस के फूल
अपना करो खयाल हमारी तो कट गई
-'शाद' अज़ीमाबादी

दुनिया में हूं दुनिया का तलबगार नहीं हूं
बाज़ार से गुज़रा हूं, खरीदार नहीं हूं
-अकबर इलाहाबादी

जोश, उत्साह और चेतना के लिए!
साण्डू ब्रदर्स
व्हीमफिक्स
VIMFIX
साण्डू औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

नवयुवा अवस्था की
आचार-संहिता

किशोर-अवस्था में पालन योग्य आचार-संहिता जहाँ भावी जीवन की बुनियाद रखने का काम करती है वहां नवयुवा-अवस्था में पालन योग्य आचार-संहिता भावी जीवन रूपी भवन के निर्माण का काम करती है। इसी अवस्था में शरीर को ऐसी सुदृढ़ एवं सुडौल क़द-काठी वाला बनाया जा सकता है कि वह जीवनपर्यन्त मज़बूत और विशाल इमारत की तरह अडिग बना रहे। इस लेख में नवयुवा काल की आचार-संहिता के विषय में चर्चा की जा रही है।

जैसे ही किशोरावस्था समाप्त होती है और युवा अवस्था शुरू होती है वैसे ही लड़के-लड़कियों अपने शरीर की बनावट एवं मन के विचारों में र्तन होने का अनुभवहोने लगता है। इस परिवर्तन कारण उनके मन में तरह-तरह की जिज्ञासाएं एवं शंकाएं पैदा होती हैं। ऐसी असमंजस भरी मानसिक ति में लड़के-लड़कियों को सही आचार-संहिता की कारी मिल जाना चाहिए ताकि वे अज्ञानता के वश आचरण न करने लगें। यही वह अवस्था होती ब लड़के-लड़कियों को जीवन की सही दशा चुन उचित तैयारियां करनी चाहिए ताकि वे संसार-यात्रा टक न सकें। इस अवस्था में पालन योग्य आचार-ता, इसी तैयारी की रूप रेखा और कार्य प्रणाली, ज्ञान प्रदान करती है। इस अवस्था में किशोरावस्था ही होती है और युवावस्था शुरू हो रही होती है, के कोमल अंग सुदृढ़ होने लगते हैं, अंग-प्रत्यंग ल, पुष्ट और कठोर होने लगते हैं। इतने सब र्तन तो प्रकृति के नियमों के अन्तर्गत होते ही हैं, नवयुवा लड़के-लड़कियां आचार-संहिता का उचित से पालन कर प्रकृति को अपना सहयोग भी दें तो र सोहागे वाली बात हो सकती है। आचार-संहिता छ खास मुद्दे नवयुवा लड़के-लड़कियों के र्शन हेतु इस हार्दिक शुभकामना के साथ प्रस्तुत हे हैं कि उनका भावी जीवन सुखी, स्वस्थ, समृद्ध निरोग बनें और वे मनुष्य जीवन का भरपूर योग कर मौज कर सकें। कल्याणमस्तु।

इस अवस्था में मुख्यतः लड़के-लड़कियों ो काम करने का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए इन कामों में ज़रा भी लापरवाही नहीं करना ए। *पहला काम है* अच्छे आहार-विहार का न करके अपने शरीर और स्वास्थ्य का रक्षण पोषण करना और *दूसरा काम है* अच्छे आचार-विचार ग्रहण कर अपने स्वभाव, चरित्र और व्यक्तित्व का उचित विकास करना। यह दोनों काम इस नवयुवा काल में करना इसलिए आवश्यक है कि पूरे जीवन भर काम आने वाला *शरीर इसी आयु में स्वस्थ, सुडौल और मज़बूत बनाया जा सकता है* तथा जीवन में यश, समृद्धि और अपने कार्य क्षेत्र में सफलता देने वाले स्वभाव, चरित्र और व्यक्तित्व का विकास तथा निर्माण भी *इसी आयु में किया जा सकता है*। इस प्रकार नवयुवा काल की आचार संहिता को मोटे तौर पर दो भागों में विभक्त किया जा सकता है।- (१) शारीरिक विकास और (२) मानसिक विकास हम संक्षेप में दोनों भागों के विषय में खास-खास मुद्दों पर चर्चा प्रस्तुत कर रहे हैं।

शारीरिक विकास

आजकल का रहन-सहन और वातावरण ऐसा हो गया है और दिन ब दिन होता ही जा रहा है कि दिनचर्या में नियम-संयम (Rules & order) तथा जीवन पद्धति (System of life) का महत्व गौण होकर रह गया है और ज़िन्दगी का ढर्रा बहुत अस्त-व्यस्त हो गया है। कुछ तो इसका कारण ज़िन्दगी की तेज़ रफ्तार का होना और अत्यधिक व्यस्तता भरी दिन चर्या का होना है और कुछ *आजकल के आधुनिक रहन-सहन तथा वातावरण के प्रभाव का होना है*। सिनेमा, क्लब, होटल तक तो ग़नीमत थी पर जब से टी.वी. और वी.सी.आर. पर 'कार्टून फिल्में' देखने में मूल्यवान समय नष्ट किया करते हैं। जब युवा हो जाते हैं तब उठने का। *इस 'निशाचर-सभ्यता' ने हमारी दिनचर्या को ही उलट पुलट कर रख दिया है।*

जिन बच्चों को बाल्यकाल में विद्या पढ़ने में चित्त लगाना चाहिए वे 'कामिक्स' पढ़ते हैं और वी.सी.आर. पर 'कार्टून-फिल्में देखने में मूल्यवान समय नष्ट करते हैं और जब युव होते हैं तब 'कामिक्स' वाली पुस्तकों की जगह रसीले उपन्यास और सेक्सी पत्रिकाएं पढ़ने लगते हैं तथा 'कार्टून फिल्मों' की जगह 'रोमांटिक फिल्में' देखने लगते हैं। *इधर कुछ समय से ऐसी पत्रिकाएं बाज़ार में आने लगी हैं जो स्वास्थ्य और सौन्दर्य की आड़ में सेक्स सम्बन्धी पाठ्य-सामग्री प्रस्तुत कर नवयुवा लड़के-लड़कियों को आकर्षित कर रही हैं,* उनकी कच्ची और अबोध मानसिकता का शोषण कर रही हैं और उनकी सुप्त भावनाओं को उत्तेजित तथा अशान्त कर रही हैं। *ऐसी पत्रिकाओं का उद्देश्य अच्छी शिक्षा और जानकारी देने का उतना नहीं है जितना धन कमाने का है,* यह तथ्य उनकी नीति, पाठ्य सामग्री, भाषा, शैली तथा पत्रिका के गेटअप

युवाकाल और आचार-संहिता

इस काल में आचार-संहिता का पालन करने का अभ्यस्त हो जाना बहुत ज़रूरी होता है क्योंकि यह अभ्यास जीवन भर काम आता है। यदि यह समय मौज-मस्ती और सुख-सुविधा में ही व्यतीत कर दिया जाए तो बाद में जीवन की वास्तविकताओं और कठोर परिस्थितियों का सामना करना बहुत कठिन हो जाता है। तब उन्हें पिछला ज़माना याद आता है कि हाय! वे भी क्या दिन थे। उनका दिल ढूंढता है फुर्सत के चार दिन लेकिन फिर वे दिन नसीब नहीं होते। इसके विपरीत जो युवक-युवतियां इस समय की क़द्र करते हैं, इसका सदुपयोग कर उचित आचार-संहिता का पालन करते हैं, उनका भावी जीवन सुख-सुविधा से भर उठता है और वे उन सुख-सुविधाओं को भोगने में सक्षम एवं समर्थ भी रहते हैं। समय उन्हीं का साथ देता है, उन्हीं की क़द्र करता है जो समय का सदुपयोग करते हैं, समय की क़द्र करते हैं। समय बहुत बलवान होता है अतः इसे व्यर्थ नष्ट नहीं करना चाहिए क्योंकि जो समय को नष्ट करते हैं, समय उन्हें नष्ट कर देता है। कहा भी है- मनुष्य नहीं बलवान है, समय बड़ा बलवान। कागा लूटी गोपिका, वही अर्जुन वही बान।।

जीवन का प्रारम्भ

जीवन का सही प्रारम्भ नवयुवा अवस्था से ही होता है और यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि जो नवयुवक-नवयुवतियां इस नवयुवा काल में कठोर श्रम, तप, संयम और अनुशासन का पालन करते हैं वे बाद में सुख का अनुभव करते हैं और जो इस अवस्था को मौज मस्ती तथा सुख-सुविधा भोगते हुए गुज़ार देते हैं उनको बाद का जीवन कष्ट, असुविधा और अभावों से भरा मालूम देता है। पहले जितना श्रम कर लेंगे, कष्ट उठा लेंगे बाद में उतना ही सुख पाएंगे, पहले जितना सुख भोग लेंगे बाद में उतना ही कष्ट भोगेंगे। इसे ज़रा समझें।

नीति में कहा है कि पहले पैदल चलना पड़े और फिर सवारी मिल जाए ***तो सुखद होता है*** पर सवारी से उतर कर पैदल चलना पड़े ***तो दुखद होता है।*** पहले श्रम करके काम निपटा कर आराम करना ***सुखद होता है*** पर आलस्य में पड़े रह कर बाद में काम निपटाना ***दुखद होता है।*** जीवन के प्रारम्भिक काल में शरीर शक्तिशाली होता है अतः इस समय कष्ट और श्रम करना सरल होता है लेकिन इस अवस्था को मौज-मस्ती और सुखसुविधा पूर्वक व्यतीत करने के बाद अगला जीवन कष्ट और परिश्रमपूर्वक गुज़ारना पड़े ***तो बहुत मुसीबत होती है।*** पहले श्रम और संघर्ष का कष्ट भोग लेने वाले को बाद में जो भी मिलेगा ***वह पहले की तुलना में सुखद और आनन्ददायक ही लगेगा।*** जिसे खूब अच्छी भूख लगी हो उसे सूखे टुकड़े चबाने में भी आनन्द आता है लेकिन पेट भरा हो तो स्वादिष्ट तर माल भी अच्छा नहीं लगता। जो श्रम से थका हुआ हो वह टूटी खटिया पर भी मज़े से सो जाता है जैसा कि कहा भी है- ***भूख न देखे सूखे टुकड़े, नींद न देखे टूटी खटिया।*** इन सब बातों पर विचार करने से यही निष्कर्ष निकलता है कि बाद का जीवन सुख सुविधापूर्ण रहे इसके लिए यह ज़रूरी है कि जीवन के इस प्रारम्भिक काल- नवयुवा अवस्था- में खूब श्रम किया जाए, तप किया जाए और अनुशासन को पालन करने का कष्ट उठा लिया जाए। ***यह भविष्य के निर्माण की अवस्था होती है इसे मौजमस्ती में व्यर्थ गुज़ार देना बुद्धिमानी नहीं।***

को देख कर कोई भी समझदार समझ सकता है ***सिर्फ़ नवयुवा लड़के और लड़कियों को छोड़ कर*** क्योंकि वे अभी अबोध और अनुभवहीन होते हैं, जिज्ञासु और कौतूहलप्रिय होते हैं। अपनी अल्पज्ञता और जिज्ञासा दूर करने के लिए वे ऐसी पुस्तकों या पत्रिकाओं की तलाश में ही रहते हैं और ***जब इस प्रकार के साहित्य को पढ़ने का एक बार चस्का लग जाता है तो छूटता नहीं।*** लड़के-लड़कियां ऐसे साहित्य को चोरी-छिपे स्वयं तो पढ़ते ही हैं, साथ ही अपने मित्र वर्ग में भी इनका आदान-प्रदान करते रहते हैं।

ऐसे वातावरण में शरीर और स्वास्थ्य का रक्षण और पोषण करना बड़ा मुश्किल और ज्यादातर तो असम्भव ही हो गया है। हम भले ही प्रकृति के नियमों का पालन न करें, प्रकृति की अवहेलना करें, और नियमों के साथ खिलवाड़ करें, उनके विपरीत आचरण करें ***पर प्रकृति न तो अपने नियम बदलती है और न नियम के विपरीत काम करने वाले को माफ़ ही करती है।*** यह मोटी बात नवयुवक-नवयुवतियों को ***सदा याद रख कर ही आचरण करना चाहिए।***

शरीर का उचित रूप से विकास हो सके इसके लिए नवयुवकों एवं नवयुवतियों को कम से कम चार नियमों का पालन तो करना ही चाहिए और इनके पालन में ज़रा भी लापरवाही नहीं करना चाहिए। ये चार नियम इस प्रकार हैं -

(१) जल्दी उठना - दिन का आरम्भ ठीक से हो सके और प्रातः कालीन नित्यकर्म ठीक समय पर किये जा सकें इसके लिए सुबह जल्दी ही जाग उठना अत्यावश्यक है फिर भले ही रात को देर से ही क्यों न सोये हों पर सुबह निश्चित समय पर उठ जाएं और अपने नित्यकर्मों से निवृत्त हो जाएं ***ताकि दिनचर्या का क्रम भंग न हो।*** सुबह सूर्योदय से पहले उठने से शरीर और स्वास्थ्य पर कई तरह के अच्छे प्रभाव पड़ते हैं ***जिनकी चर्चा कई-कई बार निरोगधाम में प्रस्तुत की जा चुकी है*** जिनमें अच्छी भूख लगना, दिन भर ताज़गी बनी रहना चेहरा तेजस्वी रहना, आंखें सुन्दर रहना, पाचन शक्ति ठीक रहना, क़ब्ज़ न रहना, स्वप्नदोष न होना और बाल सफ़ेद न होना आदि उल्लेखनीय प्रभाव हैं। इन प्रभावों से वंचित रहने वाले ही दवाओं का सहारा लेने के लिए मजबूर बने रहते हैं। सुबह जल्दी उठने से जहां मल मूत्र का विसर्जन तथा स्नान जल्दी हो सकता है वहां वायु सेवन हेतु भ्रमण करना, व्यायाम या योगासनों का अभ्यास करना भी सम्भव हो सकता है।

(२) व्यायाम या योगासन - नित्य कर्मों से निवृत्त होने के बाद १५ मिनिट से ३० मिनिट तक का समय किसी भी प्रकारके व्यायाम अथवा योगासनों का अभ्यास करने में लगाना ही चाहिए। इसी आयु में इसका नियम और अभ्यास शुरू क दिया जाए तो एक तो शरीर मज़बूत, हृष्ट-पुष्ट औ सुडौल बनता है, हमेशा के लिए उसकी क़द-का का निर्माण हो जाता है और दूसरे, ***जीवन भर लिए एक अच्छी आदत बन जाती है।***

(३) भोजन - एक निश्चित समय प शान्ति और प्रसन्नता के साथ, प्रत्येक कौर को खू चबाते हुए, सादा, सुपाच्य और पोषक आहार ग्रह करना शरीर को स्वस्थ, सुडौल और सबल बन रखता है। आहार सम्बन्धी सभी नियमों का यथ सम्भव ठीक-ठीक पालन करना ही चाहिए। '***सर्व मन्यत परित्यज्यशरीरमनु पालयेत्***' के अनुसार स कामों से ज्यादा, शरीर के पालन और रक्षण क महत्व देना चाहिए। भोजन में अभक्ष्य यानि न खा योग्य ऐसे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए आज या भविष्य में शरीर तथा स्वास्थ्य के लि हानि करने वाले हों, ***भले ही वे कितने ही मज़ेद और स्वादिष्ट क्यों न हों।***

(४) निद्रा - स्वस्थ रहने के लिए गह नींद सोना बहुत ज़रूरी होता है। ऐसी नींद जिस सपने न आते हों, गहरी नींद (सुषुप्ति) होती है सपने हमेशा कच्ची नींद में ही आते हैं इसलि या तो नींद की प्रारम्भिक अवस्था में सपने दिख देते हैं या फिर पिछली रात, उठने से थोड़ी पहले के समय में दिखाई देते हैं। बीच के सम में ***जब नींद गाढ़ी होती है तब सपने दिखाई न देते।*** यह गाढ़ी नींद ही हमारे शरीर को पूरा विश्र देती है और सुबह उठने पर तबीअत में ताज़ तथा शरीर में हलकापन तथा चुस्ती फ़ुर्ती का अनु होता है। कई लोग देर रात तक बिस्तर में पड़े ***जब जल उठता है यह पहलु तो वह पहलु बदल हैं***- के अनुसार करवटें बदलते रहते हैं क्योंकि बिस्तर में लेट जाने पर भी दिमाग़ी सोच-वि करना बन्द नहीं करते। कई लोग मजबूर हो नींद की गोली खाकर सोते हैं पर ऐसीनींद प्राकृति नींद नहीं, बल्कि बेहोशी की नींद होती है लिह सुबह उठने पर शरीर में थकावट और सिर भारीपन का अनुभव होता है। ***सोते समय मन निर्विचार (Thoughtless) करने या एकाग्र क से नींद आ जाती है।*** ईश्वर का कोई भी नाम ज किसी भी मन्त्र का बार-बार जप करना या अ इष्ट देव के नाम का बार-बार सिमरन (स्म करना- मन को एकाग्र करने के ही उपाय हैं। उपाय से भी नींद आ जाती है। सोते समय अ विचार ही मन में रहें या फिर कोई विचार ही रहे ***यह अभ्यास प्रतिदिन सोते समय अवश्य क चाहिए।***

यूं तो शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य रक्षा के लिए और भी बहुत सी बातें बताई जानी पर निरोगधाम के गत अंकों में ऐसी चर्चा होती है

है और आगे भी होती रहेगी लिहाज़ा यहां सिर्फ़ चार विशेष महत्वपूर्ण एवं अत्यावश्यक मुद्दों की ही चर्चा करना काफ़ी है ताकि नवयुवक नवयुवतियां, इसी अवस्था से, इन चार प्रमुख खम्बों को सहारा बना कर अपने शरीर एवं स्वास्थ्य की इमारत मज़बूती से खड़ी रखने की बात सदा याद रखें।

मानसिक विकास

मानसिक विकास यूं तो जीवन पर्यन्त होता ही रहता है पर प्रारम्भिक अवस्था में जितना मानसिक विकास होना आवश्यक होता है उतना तो किशोर एवं नवयुवा अवस्था में ही हो जाना चाहिए। जिन लोगों का मानसिक विकास उचित रूप से नहीं हो पाता उनकी शारीरिक आयु (Physical age) तो बढ़ जाती है पर मानसिक आयु (Mental age) वहीं ही रह जाती है। नीति में इसीलिए कहा है- ***'यो यत्र अनभिज्ञ: स तत्र बाल:'*** अर्थात् जो व्यक्ति जिस विषय में अज्ञानी है वहउस विषय में बालक ही है ***(भले ही उसकी आयु कितनी बड़ी क्यों न हो)।*** मानसिक विकास होता है विद्या पढ़ने से और सज्जनों की संगति करने से। इस नवयुवा अवस्था में अधिकांश युवक-युवतियां विद्याध्ययन ही कर रहे होते हैं सिर्फ़ उनको छोड़ कर जो परिस्थितिवश पढ़ाई जारी न रख सकते हों और रोज़ी-रोटी कमाने या घर के काम-काज देखने के लिए विवश हों। जो भी हो, उचित रूप से मानसिक विकास करना और अपना ज्ञान बढ़ाना इस अवस्था ***के सभी नवयुवक एवं नव युवतियों के लिए बेहद ज़रूरी है, इसमें दो राय नहीं हो सकतीं।***

जैसे शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने के लिए अभक्ष्य आहार और अपथ्य विहार करने से बचना ज़रूरी होता है वैसे ही उचित ढंग से मानसिक विकास करने के लिए यह भी ज़रूरी होता है कि गलत आचार एवं कुत्सित विचार से बचा जाए। ***गन्दा साहित्य पढ़ने और ग़लत लोगों की संगति से मन पर दूषित प्रभाव पड़ता है*** और ऐसी स्थिति में जो मानसिक विकास होता है वह दरअसल विकास तो होता है पर उचित और हितकारी विकास नहीं होता इसलिए ***ऐसा विकास वास्तव में विकास नहीं होता बल्कि विनाश होता है।*** Intelligence in the wrong path के अनुसार बुद्धि भी यदि ग़लत रास्ते पर चले तो ***'विनाश काले विपरीत बुद्धि'*** के अनुसार विनाश करने वाली ही साबित होती है इसलिए यह निहायत ही ज़रूरी है कि मानसिक विकास तो हो लेकिन सही दिशा में और हितकारी ही हो। ***'विद्या ददाति विनयं'*** के अनुसार जो विद्या विनयशीलता, निरहंकारिता, शालीनता और सज्जनता सिखाती हो ***वही सही मानों में विद्या होती है अन्यथा अविद्या ही मानी जाएगी।***

इन सब बातों को मद्दे नज़र रखते हुए इस आयु के लड़के-लड़कियों को उचित दिशा, उचित ढंग और अधिक से अधिक मात्रा में मानसिक विकास करने का भरपूर प्रयत्न करना चाहिए। एक बहुत महत्वपूर्ण बात को उन्हें हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि वे जो भी विचार कहीं पढ़ते हैं या किसी से सुनते हैं ***वह उनके अन्तर्मन में एक सुझाव (Suggestion) के रूप में अंकित हो जाता है और बार-बार मन में आता रहता है।*** बार-बार मन में आते रहने से वह मज़बूत बनता जाता है और संकल्प का रूप धारण कर लेता है। संकल्प ही आगे चल कर कभी भी कृत्य (Action) का रूप ले लेता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि ***विचार ही अन्तत: कर्म (कृत्य) का रूप ले लेता है*** अत: अगर हमारे विचार अच्छे होंगे तो आचार (आचरण Conduct) भी अच्छा होगा लिहाज़ा अच्छे आचरण के लिए अच्छे विचारों का होना ज़रूरी है जैसा कि कहा है- ***'तन्मे मन: शिवसंकल्पमस्तु'*** (यजुर्वेद) यानि ऐसा मेरा मन कल्याणकारी विचारों वाला हो। हमारा मानसिक विकास अच्छी दिशा में हो और हितकारी हो इसके लिए हमें बुरे विचारों से बचना होगा, बुरे साहित्य से औरबुरी संगति से बचना होगा तथा अच्छे विचार, अच्छे साहित्य और अच्छी संगति के ही सम्पर्क में रहना होगा। ***भावी जीवन को सुखी, स्वस्थ, सम्पन्न और निरोग बनाने का यह मूल मन्त्र है इसे कभी न भूलें।***

मानसिक रूप से उचित विकास हो इसके लिए नवयुवकों एवं नवयुवतियों को कम से कम चार नियमों का पालन तो करना ही चाहिए और इनके पालन में ज़रा भी लापरवाही नहीं करना चाहिए। ये चार नियम इस प्रकार हैं-

(१) जीवन का लक्ष्य - यदि आप छात्र या छात्रा हैं और आगे भीं विद्याध्यन जारी रख सकते हैं तो खूब सोच-विचार करके, अपने परिजन एवं शुभचिन्तकों से विचार-विमर्श करके यह निश्चय कर लें कि भावी जीवन में आप क्या बनना चाहते हैं या क्या कार्य करना चाहते हैं। एक बार जब निश्चय कर लें तो यह सुदृढ़ संकल्प करें कि ***अब जब तक उस लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर लेंगे तब तक चैन से नहीं बैठेंगे।*** आप का हर प्रयास उसी लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक होने वाला ही होना चाहिए। मन, वचन, कर्म से आप इसी धुन में मस्त रहेंगे कि निर्धारित लक्ष्य तक पहुंचने के लिए क्या-क्या किया जा सकता है। अन्य सांसारिक एवं दिनचर्या के कार्यों को आप उतना ही समय देंगे उतना ही ध्यान देंगे जितना बहुत ज़रूरी हो बाक़ी मुख्य लक्ष्य को कभी भी भूलेंगे नहीं। ***ऐसी सच्ची लगन और भरपूर मेहनत करके आप जो भी बनना चाहेंगे वह बन जाएंगे, जो भी करना चाहेंगे वह कर सकेंगे।*** याद रखिए, संकल्प में बहुत शक्ति होती है बशर्ते संकल्प टूटे नहीं, बदले नहीं। इस संसार में जो कुछ भी हो रहा है वह किसी न किसी संकल्प के ही कारण हो रहा है। ***संकल्प न हो तो कार्य भी न हो।*** यदि आप छात्र या छात्रा न हों और विद्याध्ययन न कर सकते हों तो भी कोई चिन्ता की बात नहीं। तब आप हाथ

फिर तुमने 'मंदाग्नि' को 'मंदाकिनी' कहा! इतनी फ़िल्में मत देखा करो — चूरनचंद!
आयुर्वेद
स्वास्थ्य
FILMS

श्रम का समय

हमारे प्राचीन ऋषि-मुनि बड़े दूरदर्शी और मनोविज्ञान के धुरन्धर पण्डित थे। उन्होंने मानव-जीवन को चार आश्रमों में विभाजित कर जीवन का पहला भाग, २५ वर्ष का समय, कठोर श्रम, शक्ति-संचय ज्ञान-संचय और अनुशासन सीखने के लिए निर्धारित किया था। यह समय भावी जीवन के लिए हर चीज़ को प्राप्त करने तथा संचित करने का होता है न कि फ़िज़ूलखर्ची करने और नष्ट करने का पर आज यह व्यवस्था भंग हो गई है जिसके दुखद परिणाम व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय स्तर पर सभी को भोगना पड़ रहे हैं। इसे ज़रा समझें।

पहले के ज़माने में, जीवन के यह २५ वर्ष ब्रह्मचर्य-आश्रम के श्रम, तपस्या, त्याग, साधना और अनुशासन का पालन करते हुए गुज़ारना पड़ते थे और फिर बाद में जो कुछ भी मिलता था वह अपेक्षाकृत सुखद ही मालूम देता था। ***तब रूखी-सूखी रोटी भी मज़ेदार लगती थी।*** आज रोटी पहले से ज्यादा स्वादिष्ट हो गई है पर उसे खाने वाला उसे खाने, हज़म करने और उसका स्वाद लेने की कला भूल गया है। ***बाप को जो सुख-सुविधा सपने में भी नहीं मिली वह बेटे को अनायास ही उपलब्ध हो गई है।*** घर में नहीं मिल रही तो बाहर मिल रही है, यार-दोस्तों, होटलों और क्लबों से मिल रही है और वह भी बिना श्रम किये, बिना तप-साधना किये मिल रही है और यह २५ वर्ष ऐसे ही मौज-मज़े में गुज़ारे जा रहे हैं। ***जो सुख-साधन आज की पीढ़ी को उपलब्ध हैं वे ५० साल पहले मां-बाप की कल्पना में भी नहीं थे।*** इनका आनन्द लेने का अभ्यस्त और दास हो जाने वाला युवक जब जीवन के दूसरे दौर- गृहस्थ आश्रम में यानि दुनियादारी में प्रवेश करके नोन तैल लकड़ी के चक्कर में पड़ता है, जीवन को अपरिहार्य संघर्षों से जूझता है ***तब उसे आटे-दाल का भाव मालूम पड़ जाता है पर तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।***

की कारीगरी, कला कौशल या किसी भी उद्यम को चुन लें और उसी में कमाल हासिल करने में जुट जाएं। ***आप काम कोई सा भी करें पर पूरी कुशलता, विशेषता और अधिकार के साथ करें यह ज़रूरी है।*** पहले लक्ष्य निर्धारित कर लें और फिर मन, वचन और कर्म से उसे प्राप्त करने में जुट जाएं। कभी निराश न हो, कभी अधीर न हों और प्रयत्न जारी रखें। ***जो लोग विवेक, धैर्य और साहस से बराबर काम लेते हैं और इनमें से किसी का भी साथ नहीं छोड़ते वे किसी भी बाधा या विपत्ति को पार कर सकते हैं, वे अन्त में विजयी हो ही जाते हैं।***

(२) एकाग्रता - मन की एकाग्रता बहुत ही महत्वपूर्ण और ज़रूरी होती है। मन में बहुत शक्ति होती है पर विचारों में बंट जाने से यह क्षीण हो जाती है। जैसे सूर्य की किरणें, आतिशी शीशे से, जब एकाग्र हो कर काग़ज़ पर पड़ती हैं तो इतनी शक्तिशाली हो जाती हैं कि कुछ ही क्षणों में काग़ज़ को जला डालती हैं पर वे ही किरणें, बिखरे हुए रूप में, दिन भर भी काग़ज़ पर पड़ती रहें तो उसे गर्म तो कर सकती हैं पर जला नहीं सकतीं। यही स्थिति हमारे मन की और मन के विचारों की है। मन में नाना प्रकार के विचारों का तांता लगा रहता है जिससे मन की शक्ति यानि मानसिक ऊर्जा (Psychic energy) व्यर्थ ही खर्च होती रहती है। हम किसी भी विषय पर तभी ध्यान दे सकते हैं जब हमारा मन एकाग्रता के साथ उस विषय में संलग्न रहे। जब हम पूरा ध्यान लगातार उसी विषय में लगाये रख सकेंगे और दत्त चित्त बने रहेंगे तो हमारे मन की एकाग्रता से ***ऊर्जा वैसे ही घनीभूत होने लगेगी जैसे सूर्य की किरणों के एकाग्र होने पर हो जाती है।*** मन की यह शक्ति जितनी बढ़ती जाएगी उतना ही हमारा मनोबल भी बढ़ता जाएगा, उतनी ही स्मरणशक्ति तीव्र होती जाएगी यानि दिमाग़ी ताक़त बढ़ती जाएगी। ***यदि हम ऐसा नहीं करते या कर नहीं पाते तो हमारी स्मरण शक्ति क्षीण हो जाएगी और हमें कुछ याद न होगा।*** फिर हम भले ही दिमाग़ी ताक़त और स्मरण शक्ति बढ़ाने वाले टॉनिक का, बढ़िया-बढ़िया नुस्खों का सेवन करें तो भी कोई लाभ होने वाला नहीं है। इसका सिर्फ़ एक ही और सही उपाय है मन की एकाग्रता यानि जब जिस तरफ़ ध्यान दें तब मन को ज़रा भी इधर-उधर भटकने न दें, कोई दूसरा विचार मन में आने न दें। ***शुरू-शुरू में ऐसा होना कठिन होता है, बहुत कठिन होता है,*** पर धीरे-धीरे सतत् अभ्यास करते रहने से सब सरल हो जाता है सम्भव हो जाता है। ***करना चाहें तो सतत अभ्यास के बल पर क्या नहीं कर सकते?*** अगर चाह सच्ची हो तो राह भी मिल ही जाती है जैसा कि कहा है- There is a will, There is a way यानि जहां चाह है वहां राह भी मिल जाती है। बस, लगन ऐसी सच्ची और पक्की हो कि अभ्यास न टूटे, अभ्यास जारी रहे तो बस, ***'करत-करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान' वाली बात सही साबित होगी।***

(३) सामान्य ज्ञान - नवयुवक एवं नवयुवतियों को एक बात का ध्यान और रखना चाहिए, भले ही वे छात्र-छात्रा हों या न हों, कि वे अपना सामान्य ज्ञान (General Knowledge) अवश्य बढ़ाते रहें। ***सिर्फ़ कोर्स की किताबों में ही न डूबे रहें।*** जब भी फ़ुर्सत का समय मिले तब फालतू गपशप न करके अखबार, पत्र-पत्रिकाएं, अच्छी ज्ञानवर्द्धक पुस्तकें पढ़ा करें, अपने से बड़े और समझदार व्यक्तियों से सीख प्राप्त किया करें। इससे बुद्धि का विकासहोता है, समझ बढ़ती है और सूझबूझ (Common Sense) बढ़ती है। ***'ग' से सिर्फ़ 'गधा' ही नहीं, 'गणेश' भी होता है।***

(४) बुराई से बचें - ज्यादातर बुरी आदतें, बुरे विचार और बुरी बातें इसी आयु में सीखीं और ग्रहण की जाती हैं। प्रौढ़ और वृद्ध आयु में ऐसा बहुत कम होता है अतः नवयुवक एवं नवयुवतियों को इस मामले में बहुत सावधान रहना चाहिए कि ***किसी भी प्रकार की बुराई से बच कर रहें।*** यह मन का स्वभाव होता है कि वह अच्छाई को मुश्किल से और बुराई को आसानी से ग्रहण कर लेता है। अतः ***विवेक से काम ले कर मन को बुरी बातों और आदतों से बचाते रहना चाहिए*** क्योंकि बुराई ग्रहण करना जितना आसान होता है उसे छोड़ना उतना ही कठिन होता है। ***मन का कपड़ा मैला तो खुब-बखुद होता है पर उसे साफ़ करने के लिए विवेक के साबुन से धोना पड़ता है।***

आचरण का महत्व

आचरण का हमारे जीवन में कितना भारी महत्व है यह हम इस उदाहरण से भली भांति समझ सकते हैं कि यदि हमारा आहार-विहार सन्तुलित और उचित ढंग का होगा तो शरीर में वात पित्त कफ साम्य अवस्था में बने रहेंगे और शरीर में कोई विकार और रोग उत्पन्न न होंगे। इसी प्रकार यदि हमारा आचार-विचार शुद्ध, सौम्य और मधुर होता तो हमारा व्यवहार अच्छा रहेगा और अन्य लोगों से हमारे सम्बन्ध स्वस्थ तथा मधुर बने रहेंगे। यदि आहार-विहार ठीक नहीं होगा तो हम रोगग्रस्त होंगे तथा आचार-विचार ठीक नहीं होगा तो विवाद एवं कलह से ग्रस्त हो जाएंगे। जिनका आहार-विहार ठीक नहीं होगा वे अस्पतालों के चक्कर लगाते हैं और जिनका आचार-विचार ठीक नहीं होता वे अदालतों के चक्कर लगाया करते हैं।

पेट दर्द के कारण-२

उदर रोग अलसर

कारण और निवारण

☐ सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर विशेषज्ञ
डॉ. सतीश शुक्ला से भेंटवार्ता

डॉ. सतीश शुक्ला

गत वसन्त ऋतु अंक में, शिशुओं को होने वाले पेट दर्द के कारणों पर चर्चा की गई थी, उसी चर्चा को इस इण्टरव्यु में जारी रखते हुए डॉ. सतीश शुक्ला ने पेट दर्द के एक कारण 'अलसर' के विषय में विस्तार से चर्चा की है। आजकल का खानपान ऐसा होता जा रहा है कि जिससे अलसर होने की सम्भावना कभी भी निर्मित हो सकती है। इस विवरण को पढ़ कर इस सम्भावित संकट से बचने की प्रामाणिक एवं उपयोगी जानकारी प्राप्त करें।

इस अंक के लिए इण्टरव्यु शुरू करते हुए हमने डॉ. सतीशजी शुक्ला से निवेदन किया कि शिशुओं के पेट दर्द होने के जिन कारणों की चर्चा गत अंक में प्रस्तुत की गई थी उसे निरोगधाम के पाठकों ने बहुत पसन्द किया है और इस क्रम को विस्तार से जारी रखने की राय अपने पत्रों में व्यक्त की है अत: आप पेट-दर्द के कारणों पर उसी ढंग से विस्तृत चर्चा करें जिस ढंग से कैंसर रोग के विषय में चर्चा की थी और जिसे धारावाहिक रूप से निरोगधाम के सात अंकों में प्रकाशित किया गया था। जैसा युक्ति-युक्त, प्रामाणिक और विस्तृत विवेचन कैंसर के विषय में आपने प्रस्तुत किया है वैसा हिन्दी साहित्य में अन्यत्र मिलना कठिन है। हिन्दी भाषी पाठक जगत के लिए कैंसर के विषय में प्रस्तुत किये गये आपके सातों इण्टरव्यु एक अनुपम उपलब्धि सिद्ध हुए हैं। इसी तरह अब पेट-दर्द के कारणों पर प्रकाश डालने वाली इस चर्चा को धारावाहिक रूप में प्रस्तुत करना है ताकि हर पहलु पर विस्तार से विवरण दिया जा सके।

हमारी बात सुन कर डॉ. सतीशजी शुक्ला ने कहा- आपका विचार बहुत अच्छा है। मेरी राय भी ऐसी ही है क्योंकि मुझे भी ऐसे अनेक पत्र मिले हैं जिनमें पिछले इण्टरव्यु में दिये गये विवरण की सराहना करते हुए इस चर्चा को इसी तरह जारी रखने का आग्रह किया गया है। यूं तो यह निर्णय हम पिछली बैठक में ही कर चुके थे और इस निर्णय की सूचना पाठकों को भी दे दी गई थी कि पेट दर्द के कारणों पर लम्बी चर्चा की जाएगी फिर भी पाठकों की पसन्दगी और सहमति मिल जाने से हमें एक प्रकार का सन्तोष मिलता है, जॉब सैटिस्फेक्शन मिलता है, प्रोत्साहन मिलता है इसलिए हम और ज्यादा रुचि तथा उमंग के साथ कार्य को सम्पन्न कर सकते हैं। तो अब चर्चा शुरू करें।

हमने कहा - जी हां, ज़रूर। शिशुओं के विषय में चर्चा करने के बाद अब बड़ी उम्र वालों को होने वाले पेटदर्द के कारणों की चर्चा शुरू करनी है। हमारा निवेदन है कि यदि आप मुनासिब समझें तो इस बैठक में 'अलसर' के विषय में चर्चा करें। अलसर किन कारणों से होता है, अलसर क्या होता है, कहां होता है और इससे कैसे बचा जा सकता है आदि मुद्दों पर विस्तार से चर्चा करें।

डॉ. सतीश शुक्ला - बहुत बेहतर, अलसर के ही विषय में बात करते हैं क्योंकि पेटदर्द का

स्वास्थ्यरक्षक पुस्तक मंगाइए

निरोगधाम के प्रधान सम्पादक द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वास्थ्यरक्षक' बहुत लोकप्रिय हो रही है। इसकी बढ़ती हुई मांग की पूर्ति हेतु छपाये गये तीन रिप्रिण्ट्स (Reprints) की प्रतियां समाप्त हो जाने पर गत जनवरी ९२ में इसका चौथा रिप्रिण्ट छपाया गया है जिसका मूल्य बढ़ी हुई महंगाई के कारण १८) रु. करना पड़ा है। यह पुस्तक यदि आपके नगर के बुक स्टाल पर उपलब्ध हो तो वहीं से खरीद लें और स्वयं भी पढ़ें तथा अपने परिवार एवं परिजनों को भी पढ़ने के लिए प्रेरित करें। यदि बुक स्टाल पर न मिले तो निम्नलिखित नियमों के अनुसार 'निरोगधाम-प्रकाशन' से मंगा लें।

(१) एक प्रति मंगाने के लिए मूल्य राशि १८ रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च ६) रु. मिला कर २४) रु. M.O. या ड्राफ्ट या पोस्टल आर्डर द्वारा 'निरोगधाम-प्रकाशन' के नाम से भेजें। *पोस्टल आर्डर क्रास (Cross) न करें।*

(२) यदि पांच मित्र मिल कर मंगा सकें तो आपका रजिस्ट्री डाक खर्च बच जाएगा। आप सिर्फ़ ९० रु. भेज कर पांच प्रति रजिस्टर्ड डाक से प्राप्त कर सकते हैं।

(३) यदि आप कम से कम दस प्रति या अधिक प्रतियां मंगा सकें तो कुल प्रतियों की मूल्य राशि से २० प्रतिशत कमीशन कम करके धन राशि भेजें। प्रतियां रजिस्टर्ड डाक से आपको तुरन्त भेज दी जाएंगी।

कृपया एक बात का ध्यान रखें कि निरोगधाम पत्रिका और स्वास्थ्यरक्षक पुस्तक का व्यवसाय, व्यवहार और लेन-देन तथा इनकी डिस्पेच व्यवस्था का संचालन अलग-अलग होता है अत: दोनों के लिए आदेश एवं धनादेश अलग-अलग भेजना अनिवार्य है। दोनों के लिए एक ही MO या Draft या Postal Order से राशि न भेजें। कृपया इस पते पर आदेश भेजें -

निरोगधाम प्रकाशन
१११, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१

एक मोटा और आमतौर से पाया जाने वाला कारण अलसर होना भी होता है। अलसर के विषय में बताने से पहले मैं कुछ ज़रूरी जानकारी पेट की रचना के बारे में देना चाहूंगा ताकि पाठक-पाठिकाओं को सारा मामला स्पष्ट रूप से समझ में आ सके और वे अलसर रोग से अपना बचाव कर सकें।

पाचन संस्थान की रचना

सबसे पहले यह जानना ज़रूरी है कि पेट के ऊपरी हिस्से में यानि नाभि से ऊपर वाले भाग में दर्द होने के क्या-क्या कारण होते हैं। नाभि से ऊपर और छाती की बीच की हड्डी, जिसे स्टरनम (Sternum) कहते हैं, के नीचे जो पेट का भाग होता है उसे एपीगेस्ट्रियम (Epigastrium) कहते हैं। इस भाग के दायरे में लिवर का थोड़ा सा हिस्सा तथा पेट का कुछ खाली हिस्सा आता है। यहां कुछ लिम्फनोड्स (Lymph nodes) और एओरटा (Aorta) वेना केवा (Vena Cava) आदि वेसल्स (खून की नलियां) स्थित होती हैं। ये अंग, आंतों की तथा आंतों के निचले भाग की कार्य-प्रणाली में भागीदार रहते हैं। पेट के इस ऊपरी भाग के इस हिस्से में कोई खराबी पैदा हो जाए, कोई विकार उत्पन्न हो जाए तो यहां दर्द होने का अनुभव होने लगता है। इस दर्द के जितने कारण होते हैं ***उनमें से एक कारण 'अलसर' होना भी होता है। यह अलसर क्या होता है, पहले इसी प्रश्न का जवाब देता हूं।***

अलसर क्या है ?

अलसर (Ulcer) अंग्रेज़ी भाषा का शब्द है जिसका अर्थ होता है घाव या छाला। घाव या छाला हो जाना यानि अलसरेशन (Ulceration) हो जाना। हमारे शरीर में खासकर पेट में, आंतों में जो घाव हो जाता है ***उस घाव को अलसर कहते हैं।*** प्रश्न यह उठता है कि यह अलसर पैदा क्यों होता है? अलसर होने का क्या कारण होता है? इस प्रश्न का उत्तर देने से पहले मैं थोड़ा परिचय पाचन संस्थान की रचना और इसकी कार्य-प्रणाली के विषय में देता हूँ।

आमाशय (Stomach) की बनावट

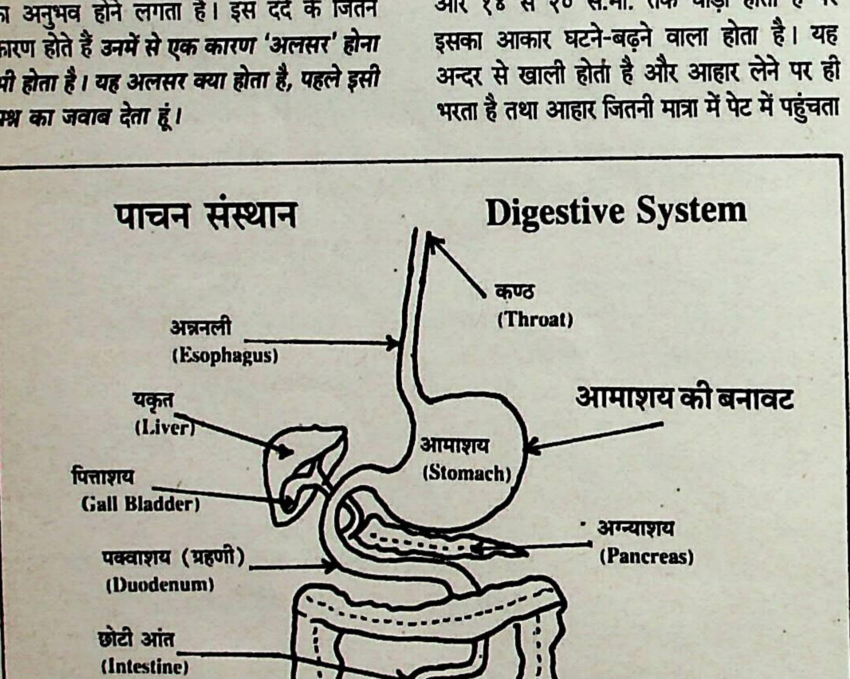
हमारा आमाशय (Stomach) अंग्रेज़ी के J अक्षर के आकार का होता है। इसकी बनावट दिखाने के लिए आप रेखा चित्र प्रकाशित कर सकते हैं। पेट की शुरूआत खाने की नली, जिसे इसोफेगस (Esophagus) कहते हैं, से होती है और यह गोलाई में घूमता हुआ, नीचे की तरफ़ जाकर थोड़ा ऊपर की तरफ़ आता है और ड्यूडेनम (Duodenum) से जुड़ा हुआ होता है। ड्यूडेनम को पक्वाशय या ग्रहणी कहते हैं। पेट का आकार यूं तो आमतौर पर २० से २६ से.मी. तक लम्बा और १४ से २० से.मी. तक चौड़ा होता है पर इसका आकार घटने-बढ़ने वाला होता है। यह अन्दर से खाली होता है और आहार लेने पर ही भरता है तथा आहार जितनी मात्रा में पेट में पहुंचता है उसी के अनुसार यह आकार ग्रहण कर लेता है। इसकी दीवार काफ़ी मोटी होती है और इसके अन्दर की झिल्ली भी, जिसे म्यूकोसा (Mucosa) कहते हैं, काफ़ी मोटी होती है। इस झिल्ली में कई तरह के फोल्ड्स (Folds) होते हैं जो पेट के आकार को, आहार की मात्रा के अनुसार, छोटा या बड़ा करने का काम करते हैं। जैसे-जैसे खाना पेट में पहुचता जाता है वैसे-वैसे यह फोल्ड्स खुलते जाते हैं और पेट फैलता जाता है। आपने देखा होगा कि कुछ लोगों की खुराक ज्यादा होती है वे खाना खाने के बाद भी २-४ लड्डू और खा सकते हैं। कुछ लोगों की खुराक कम होती है वे कम खुराक में ही उनका पेट भर जाता है। मतलब यह है कि लगातार काफ़ी समय तक जिस मात्रा में आहार लिया जाएगा, हम जितना आहार पेट में डालने के अभ्यस्त हो जाएंगे उतना आहार पहुंचने पर ही हमें लगेगा कि पेट भर गया है और हमें तृप्ति का अनुभव होगा। उससे कम मात्रा में खाएंगे तो ऐसा लगेगा कि भूखे रह गये हैं।

पेट को फैलाने या सिकोड़ने का काम करने वाले फोल्ड्स के अन्दर तरह-तरह के सेल्स (Cells) होते हैं जो तरह-तरह की क्रियाओं के काम आते हैं। कुछ सेल्स पेट (Stomach) के ऊपरी हिस्से में होते हैं जो एसिड (Acid) बनाते हैं और कुछ पेट के निचले हिस्से में होते हैं, जो एनज़ाइम (Enzyme) बनाते हैं। ये एनज़ाइम एसिड बनाने में मदद करते हैं। साथ ही म्यूकस (Mucus) यानि श्लेष्मा का स्राव (Secretion) करते रहते हैं जो कि म्यूकोसा नामक आमाशय की झिल्ली का संरक्षण करता रहता है। यह संरक्षण (Protection) कैसा होता है, इसे ज़रा समझ लें।

हम खाना खाते हैं तो खाना गर्म भी होता है, तेज़ मिर्च-मसाले वाला भी हो सकता है, खाने में हम तरह-तरह के स्वाद और गुण वाले पदार्थ खाते हैं, ***जो नहीं खाना चाहिए वह भी खा लेते हैं।*** ऐसा भी हो सकता है कि स्वाद के मज़े में खाया गया पदार्थ जीभ पर तो मज़ेदार लगे पर पेट में पहुंच कर नुकसान करने वाला हो, तो ऐसे पदार्थ पेट में पहुंच कर पेट को नुकसान न पहुंचा सके, ऐसी व्यवस्था बनाये रखना ही संरक्षण करना है। म्यूंकोसा नामक मोटी झिल्ली यही काम करती है। यही वजह है कि ***जो पदार्थ जीभ पर हमें तीखा और चरपरा मालूम देता है वह पेट में जाकर वैसा मालूम नहीं देता*** क्योंकि म्यूकोसा ऐसे पदार्थ से पेट की रक्षा करती रहती है।

एसिड का कार्य

पाचन क्रिया सम्पन्न करने के लिए एसिड का होना ज़रूरी होता है इसलिए पेट में एसिड बनता रहता है और खाने में मिलता जाता है



यह ज़रूरी है कि यह आवश्यकता के समय ही बने और उचित मात्रा में ही बने। पेट में खाना पहुंचने के बाद, लगभग ४ से ५ घण्टे के बीच, पेट से निकल कर आगे बढ़ जाता है और पेट खाली हो जाता है। ***पेट के खाली हो जाने के बाद एसिड नहीं बनना चाहिए।*** यदि खाली पेट में भी एसिड बनता रहेगा तो यह म्यूकोसा की झिल्ली को, जिसे म्यूकस मेम्ब्रेन (Mucous Membrane) कहते हैं, ***हानि पहुंचाएगा, उसे झुलसाएगा, उस पर सूजन लाएगा और लम्बे समय तक ऐसी ही स्थिति बनी रहने पर छाला यानी अलसर पैदा कर देगा।*** इस अलसर को गैस्ट्रिक अलसर कहते हैं। दूसरा अलसर ड्यूडेनम (Duodenum) में होता है जिसे ड्यूडेनल अलसर (Duodenal ulcer) कहते हैं। इसके विषय में भी थोड़ी जानकारी देना ज़रूरी है।

ड्यूडेनम पेट से जुड़ा हुआ होता है। इसके चार भाग होते हैं और पहले तथा दूसरे भाग में, जो कि पेट के बहुत पास होता है, एसिड जाना नहीं चाहिए लेकिन जब ज्यादा एसिड बनने लगता है और खाने के साथ मिल कर ड्यूडेनम में पहुंचने लगता है तब यह स्थिति ड्यूडेनम के लिए अनुकूल नहीं होती क्योंकि ड्यूडेनम में जो म्यूकोसा झिल्ली होती है वह पतली होती है और एसिड से उसे हानि होती है। खाने के साथ मिला हुआ एसिड ड्यूडेनम में पहुंचता है वह इतना तीव्र असरकारक नहीं होता कि वहां की म्यूकोसा को हानि पहुंचा सके लेकिन ***अगर एसिड ज्यादा बनेगा, खाली पेट में भी बनेगा और बनता ही रहेगा तो यह बिना खाने में मिले हुए यानि सिर्फ़ एसिड ही ड्यूडेनम में पहुंचता रहेगा और वहां की म्यूकोसा को झुलसाता रहेगा।*** एसिड तेज़ाब को कहते हैं और यह एसिड ड्यूडेनम में छाला पैदा कर ही देगा। इस छाले को ही ड्यूडेनल अलसर कहते हैं। मान लीजिए, छाला न भी बने तो भी वहां की झिल्ली झुलसी हुई और सूजी हुई तो रहेगी ही ***जिससे ड्यूडेनम अपना काम ठीक से नहीं कर पाएगा और नाना प्रकार की व्याधियां उत्पन्न होंगी।*** सबसे अहम बात है दर्द होना, जो हमारी चर्चा का मुख्य विषय है। यह दर्द बहुत तकलीफ़ देता है। दोनों प्रकार के अलसर- गेस्ट्रिक अलसर, और ड्यूडेनल अलसर - पेप्टिक अलसर भी कह जाते हैं। अब हम पहले गेस्ट्रिक अलसर के विषय में चर्चा करते हैं।

गेस्ट्रिक अलसर (Gastric Ulcer)

आमाशय में ऊपर, बीच में या बिल्कुल निचले भाग में कहीं भी छाला हो जाना - 'गेस्ट्रिक अलसर' हो जाना होता है। पेट में जो एसिड बनता है वह पेट में ही सीमित रहता है ऊपर इसोफेगस में नहीं जाता क्योंकि पेट (Stomach) और अन्ननली (Esophagus) के बीच में एक ऐसी गोलाकार मसल (Muscle) रहती है जो स्फिंक्टर (Sphincter) का काम करती है यानि जब खाना अन्ननली से पेट में आता है तब तो यह खुल जाती है लेकिन पेट से अन्न नली में जाने की कोशिश करे तब नहीं खुलती। यही वजह है कि जब कोई शीर्षासन करता है तब पेट का अन्न, अन्न नली में नहीं जा पाता। ***ऐसी ही व्यवस्था प्रकृति ने पेट के निचले भाग में कर रखी है जहां से अन्न पक्वाशय और आंतों में जाता तो है पर वापिस पेट में नहीं आ पाता।*** पाचन क्रिया होते समय पेट की पेशियां सिकुड़ती हैं जिस के दबाव से अन्न नीचे की तरफ़ बढ़ता है तब नीचे का हिस्सा, जिसे पायलोरस (Pylorus) कहते हैं जो पक्वाशय में खुलता है, खुल जाता है जिससे अन्न पक्वाशय में पहुंचता रहता है। ***यह पायलोरस प्रायः बन्द ही रहता है और तभी खुलता है जब किसी चीज़ को आमाशय से पक्वाशय में जाना होता है।*** लेकिन जब कभी ऐसा हो कि पेट में तनाव बढ़े और पायलोरस नहीं खुले तो इस तनाव के दबाव से अन्न ऊपर इसोफेगस यानि अन्ननली में भी जा सकता है जो कि बहुत कम होता है क्योंकि अन्न नली के निचले भाग में, जिसे कार्डिएक एण्ड (Cardiac end) कहते हैं, ऐसी पेशियां (Muscles) होती हैं जो पेट सिकुड़ने के साथ ही सिकुड़ जाती हैं और खाने को पेट से वापिस अन्न नली में नहीं जाने देतीं ताकि ***एसिड युक्त पदार्थ अन्ननली में न जा सके।*** जब पेट में एसिड बढ़ने से बार-बार तनाव और दबाव बढ़ता है तब इसके प्रभाव से 'कार्डिएक एण्ड' की पेशियां इस दबाव को रोक नहीं पातीं तो पेट का अन्न, अन्ननली में और कभी-कभी गले तक आ जाता है। ऐसी स्थिति में गले में बड़ी तेज़ जलन मालूम देती है और पूरी अन्न नली में जलन होने लगती है। ***ऐसा हायपर एसिडिटी होने की चरम अवस्था में होता है जिसमें कभी-कभी डकार के साथ भी***

(आगे पृष्ठ ५१ से जारी)

बोध कथा

सुखी कौन

दरअसल सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलु होते हैं यानि हमारे जीवन में हमें दोनों का ही अनुभव करना पड़ता है, कभी कम, कभी ज्यादा, फिर भी हम चाहते यही हैं कि हम सुखी रहें, दुःखी न हों। इस चाहत को पूरी करने के लिए हम क्या-क्या प्रयत्न नहीं करते, क्या-क्या तिकड़में नहीं करते फिर भी पूरी तरह सुखी नहीं हो पाते बल्कि ज्यादातर तो ऐसा ही होता है कि सुख के साधन जुटाने में ही इतनी परेशानियां और पीड़ाएं उठानी पड़ती हैं कि जब सुख मिलता है तो उसका सारा मज़ा जाता रहता है क्योंकि तब तक हम सुख -साधनों को भोगने की स्थिति में नहीं रहते। तो फिर सुखी होने की क्या सूरत हो सकती है और हो भी सकती है या नहीं, यह सवाल पैदा होता है। इस सवाल का बड़ा माकूल जवाब, एक गुरु ने अपने शिष्य को, दिया था।

एक शिष्य दर्शन-शास्त्र की एक पुस्तक में सुख और दुःख के विषय में प्रकरण पढ़ रहा था। काफ़ी माथापच्ची करने के बाद भी जब वह यह नहीं समझ पाया कि इस संसार में सभी दुःखी हैं तो सुखी कौन है? कोई सुखी हो भी सकता है या नहीं और यदि हो सकता है तो कैसे, किस तरह? तो अपनी शंका का समाधान करने के लिए वह अपने गुरु के पास पहुंचा। गुरु ने अपने परम मेघावी प्रिय शिष्य को देखा तो बोले - आओ वत्स, कुछ चिन्तित से लग रहे हो, क्या बात है?

शिष्य बोला- गुरुदेव! पर्याप्त चिन्तन-मनन करने पर भी यह समझ नहीं पा रहा हूं कि इस दुखिया संसार में कोई सुखी है भी या नहीं, यदि है तो कौन है और किस तरह से है? गुरु ने कहा- तुम्हारा प्रश्न गूढ़ भी है और सरल भी। गूढ़ इस तरह कि यदि सुख-दुःख के प्रपंच में उलझोगे तो सुलझना कठिन हो जाएगा क्योंकि यह संसार अनेकानेक प्रपंचों से भरा पड़ा है। और सरल इस तरह कि दो टूक बात से फैसला कर दिया जाए। तो वत्स, दो टूक बात यह है कि ***जिसे किसी का एक पैसा भी क़र्ज़ न चुकाना हो और शौच के समय मल-विसर्जन में एक मिनिट से ज्यादा का समय न लगता हो उस जैसा सुखी कोई नहीं हो सकता*** क्योंकि किसी का क़र्ज़दार न होगा तो मस्त और बेफ़िक्र रहेगा। क़र्ज़ की फ़िक्र कर्ज़दार के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को धीरे-धीरे तोड़ती रहती है। शौच के समय एक मिनिट में जिसका पेट साफ़ हो जाए उसकी पाचन शक्ति का क्या कहना! जिसकी पाचन शक्ति अच्छी होगी उसका स्वास्थ्य भी अच्छा होगा। ***जो शरीर से स्वस्थ हो और बिना क़र्ज़ लिये जीवन निर्वाह करने योग्य आर्थिक शक्ति रखता हो वही सुखी है या फिर सन्तोषी व्यक्ति सुखी होता है।***

कृपया ध्यान दें

आवश्यक सूचनाएं

हर अंक में सदस्यता सम्बन्धी एवं पत्रिका के विषय में आवश्यक सूचनाएं प्रकाशित की जाती हैं फिर भी पूछताछ हेतु भेजे गये कई पत्रों में यही बातें लिखी हुए पढ़ने को मिलती हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों से हमारा अनुरोध है कि पूछताछ करने से पहले कृपया निम्नलिखित विवरण पढ़ लें ताकि उन्हें इन बातों के विषय में पूछताछ करने के लिए पत्र भेजने का कष्ट न करना पड़े।

निरोगधाम पत्रिका की प्रति हमारे कार्यालय से मंगाने अथवा सदस्यता शुल्क राशि भेजने से पहले आप अपने नगर के बुक स्टाल या न्यूज पेपर एजेन्ट्स या मेगज़ीन-उपन्यास आदि के विक्रेता से सम्पर्क करें और यदि यह पत्रिका बिक्री के लिए वहीं उपलब्ध हो तो वहीं से खरीद लिया करें। यदि कहीं भी पत्रिका उपलब्ध न हो तो अपने नगर के किसी बड़े बुक स्टाल या न्यूज़ पेपर एजेन्ट को इसके लिए राज़ी करें कि वह हमें पत्र लिख कर पत्रिका मंगाने के नियमों की जानकारी प्राप्त कर लें और कम से कम दस प्रति मंगा कर शुरूआत करे। आर्डर और पेमेण्ट मिलते ही हम रजिस्टर्ड डाक से दस प्रतियां भेज देंगे जिससे आप तथा आपके परिचित एवं मित्रगण वहीं से निरोगधाम खरीद सकेंगे। यदि कोई भी राज़ी न हो तो आप कुछ मित्र मिल कर ही दस कापी मंगा लें। यदि आप इस प्रयास में भी सफल न हों तो पहले एक पोस्टकार्ड हमारे कार्यालय के पते पर भेज कर सदस्यता एवं पत्रिका मंगाने के नियम आदि की जानकारी प्राप्त कर लें। पोस्टकार्ड इस पते पर भेजें -

निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड,
इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१

आपका पोस्ट कार्ड मिलने पर हमारे कार्यालय से पत्रोतर देकर सदस्यता सम्बन्धी नियम, शुल्क दरें, पुराने उपलब्ध अंकों की जानकारी, जो भी आपने जानना चाहा होगा, सो तुरन्त सूचित कर दिया जाएगा। आप हमारे नियमों एवं सूचनाओं का पालन करते हुए सदस्यता शुल्क राशि भेजते हुए निम्नलिखित सूचनाएं भी दें-

(१) यदि सदस्यता शुल्क भेज रहे हैं तो वर्ष के किस गत अंक से आपकी सदस्यता शुरू की जाए यह अवश्य सूचित करें। पत्रिका के चार अंक ऋतुओं के नाम से प्रकाशित होते हैं। (२) पत्रिका हमारे खर्च पर साधारण डाक से भेजी जाती है। डाक विभाग ने १५-९-९१ से दो रु. की दर से VP लेना बन्द कर दिया है अतः अब अंक चार रु. की वी.पी. से भेजा जाता है। (३) सदस्यता शुल्क अथवा मूल्य राशि भेजते समय साफ़ लिखावट में अपना पूरा नाम, पता, पोस्ट ऑफिस का नाम, *जिला एवं प्रान्त का नाम तथा पिन कोड नं. अवश्य लिखें।* (४) यदि आप पुराने सदस्य या ग्राहक हों तो अपनी *ग्राहक संख्या अवश्य लिखें।* हमारे कार्यालय से भेजी गई रसीद में छपी हुई क्रम-संख्या ही ग्राहक संख्या होती है। इससे हमें आपका पिछला रिकार्ड देखने में सुविधा रहती है। (५) यदि मनी आर्डर भेज रहे हों तो इसके कूपन पर ही अपना सन्देश और पूरा नाम-पता लिख दें। इस विषय में अलग से पत्र लिख कर सूचित न करें।

आजीवन सदस्यता शुल्क राशि आप बिना पूछताछ किये भी भेज सकते हैं क्योंकि शुल्क राशि प्राप्त होने पर नियमानुसार पत्रिका के आगामी अंक से ही सदस्यता प्रदान की जाती है। य सदस्यता सदस्य द्वारा निरस्त नहीं कराई जा सकती। सदस्य की मृत्यु होने पर पत्रिका उसके परिवार के पते पर भेजी जाती रहेगी। सदस्य के पते में कि भी कारण से परिवर्तन तो कराया जा सकता है प नाम में परिवर्तन नहीं कराया जा सकता। आजीव सदस्यता का नामान्तरण नहीं किया जाता।

डाक-विभाग ने रियायती दर पर वी.पी. लेना बन्द कर, रजि. खर्च ६ रु. जोड़ कर वी.पी. लेना शुरू कर दिया है जिससे वी.पी. ८) रु. की हो गई है अतः अब हम आधा डाक व्यय स्व वहन कर चार रु. की वी.पी. करके अंक भेजते हैं। एक पोस्ट कार्ड लिख कर हमसे उपलब्ध अंकों के नाम और मूल्य मालूम कर लें और हमारा उ *प्राप्त होते ही मूल्य राशि भेज कर अंक तुरन्त मं लें।* जिन पुराने अंकों के उपलब्ध होने की सूच पेज ७० पर प्रकाशित की गई है उनको मंगाने के लिए पूछताछ न करके फ़ौरन अपना आर्डर और मनी आर्डर या बैंक ड्राफ्ट भेज कर मंगा लें। ह पूछताछ सम्बन्धी जो पत्र मिलते हैं उनके उत्त कर *उन पत्रों को नष्ट कर दिया जाता है* अतः में शुल्क या मूल्य राशि भेजते समय *पिछले प का हवाला न दें बल्कि सारी सूचनाएं और अ पूरा नाम पता पुनः लिख कर भेजें।* पूछताछ कि बिना अपूर्ण या अधिक धन राशि भेजने पर ह कार्यालय मनी आर्डर *लेने से इंकार कर वा भी कर सकता है।*

साधारण डाक से अंक मंगाने पर अंक मिले तो हमें पत्र लिखते समय हमारी रसीद नम्बर (ग्राहक संख्या) अवश्य सूचित करें। ग्रा संख्या मालूम न हो तो यही सूचित करें कि आ मनी आर्डर किस तारीख को भेजा था या म आर्डर के एकनालेजमेण्ट पर, हमारे कार्यालय कर्मचारी ने मनी आर्डर लेते समय, इसे प्राप्त क की तारीख क्या लिखी है। ऐसी सूचना प्रा होने पर *हज़ारों ग्राहकों में खोजबीन नहीं की सकेगी और आपको उत्तर नहीं दिया जा सकेगा।*

चेतावनी - सर्व साधारण को सूच किया जाता है कि निरोगधाम की ओर से कि भी व्यक्ति या संस्था को पत्रिका का सदस्य ब आर्डर बुक करने, किसी भी हेतु से किसी प्र में धन राशि प्राप्त करने के लिए नियुक्त नहीं कि गया है। *हमारा कोई सेल्स मेन, सेल्स ए सेल्स आर्गेनाइज़र या ट्रेवलिंग एजेन्ट कहीं भी है अतः हमारे नाम पर किसी को भी धन नहीं दी जाए, सीधे हमारे कार्यालय के प भेजी जाए।* इस विषय में किसी भी प्रकार के देन के लिए *निरोगधाम* और *निरोगधाम-प्र क़तई जिम्मेदार नहीं होंगे और इस प्रक शिकायती पत्रों पर हम कोई ध्यान नहीं दें*

- प्रबन्ध सम

तन स्वस्थ हो तो,
मन प्रसन्न रहता है!

यदि मन प्रसन्न हो तो,
तन स्वस्थ रहता है!!

तन मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,
तो ही जीवन सुखी होता है!!!

इसके लिए उचित आहार-विहार
और श्रेष्ठ आचार का होना ज़रूरी है

पूरे परिवार के लिए उपयोगी पत्रिका

निरोगधाम पढ़िए!
निरोग रहिए!!

हमारा यत्न यही अविराम!
हर घर बने निरोगधाम!!

तेज़ चरपरा खट्टा पानी या पदार्थ कण्ठ तक आ जाता है।

अगर यह स्थिति काफ़ी लम्बे समय तक बनी रहे तो अन्न नली में बार-बार पेट का पदार्थ पहुंचते रहने से, अन्न नली में भी शोथ हो जाता है जिसे इसोफेजाइटिस (Esophagitis) कहते हैं। एक स्थिति रिफ्लेक्स इसोफेजाइटिस की होती है। इसमें स्फिंक्टर (Sphincter) ढीला हो जाता है जिससे पेट में तनाव का दबाव बढ़ने से खाना नीचे जाने के बजाय उपर अन्ननली में चला जाता है। ***इसको ही रिफ्लेक्स इसोफेजाइटिस (Reflex esophagitis) कहते हैं।*** इससे अन्ननली में सूजन आ जाती है, उसका मार्ग संकरा हो जाता है और ज्यादा लम्बे समय तक यह स्थिति बनी रहे तो यहां ***अन्ननली में भी छोटे छोटे छाले और घाव बनने लगते हैं। इन्हें अन्न नली का अलसर कहा जाता है।***

पाचन अंगों की इस रचना का विवरण बताने के बाद अब उन कारणों की चर्चा करते हैं जिनसे गेस्ट्रिक अलसर होता है फिर इसके लक्षणों के विषय में बताएंगे कि अलसर होने पर क्या-क्या लक्षण प्रकट होते हैं जिनको देख कर यह पता चल जाता है कि गेस्ट्रिक अलसर हो गया है।

गेस्ट्रिक अलसर के कारण

अलसर किसी भी प्रकार का हो, इसके उत्पन्न होने में मुख्य कारण एसिड ही होता है, अब यह जुदा बात है कि एसिड ज्यादा बनने के कारण अलग-अलग होते हैं और चूंकि एसिड की तीव्रता के प्रभाव से ही अलसर होते हैं अतः ***एसिड की तीव्रता पैदा करने वाले कारणों को भी अल्सर होने का कारण माना जाएगा।***

ऐसी बात नहीं है कि थोड़े से एसिड बनने से ही अलसर हो जाता हो। यह एक प्रकार की Group of varieties होती है जो कि Genetically linked होती है और इनमें अलसर ज्यादा पाया जाता है लेकिन ***अगर एसिड बनता ही रहे तो फिर अलसर होगा ही,*** जैसे अगर आग जल रही हो और उससे हाथ लग जाए तो हाथ जलेगा ही, यदि छाला न भी पड़े तो भी जलन तो होगी ही। ईश्वर ने पेट की रचना इतने सुरक्षित ढंग की बनाई है कि थोड़ी बहुत जलन का तो असर ही नहीं होता है लेकिन फिर भी हम अपनी ग़लतियों की वजह से, दिमाग़ी परेशानियों की वजह से, ग़लत खानपान की वजह से अलसर पैदा कर लेते हैं जैसे लोग शराब पीते हैं तो इसका बुरा असर पेट पर होगा ही। कुछ तेज़ शराबें इस प्रकार की होती हैं जो सीधे म्यूकस मेम्ब्रेन को झुलसा डालती हैं। ***लोग ऐसी शराब पीकर मर जाते हैं फिर भी शराबी शराब पीना नहीं छोड़ते।*** शराब में अगर मिथाइल अलकोहल (Methyl alcohol) होगा तो वह शराब घातक सिद्ध होगी।

न करें

बिना हाथ धोए भोजन न करें, भूख से ज्यादा मात्रा में भोजन न करें, स्नेह (चिकनाई) रहित भोजन न करें, प्रातः और सायंः के सन्धिकाल में भोजन न करें, शोक चिन्ता एवं क्रोध करते हुए भोजन न करें, दोपहर का भोजन अति मात्रा में और गरिष्ठ पदार्थों का किया हो तो शाम का भोजन न करें, भोजन के अन्त में जल न पिएं, एक ही रस वाले पदार्थ का अति मात्रा में और लगातार कई दिन तक सेवन न करें, भोजन करते-करते उठ कर कहीं न जाएं और जब तक खुल कर भूख न लगे तब तक भोजन न करें।

अभी बम्बई में ज़हरीली शराब पीने की वजह से लगभग २०० लोगों के मरने की खबर पढ़ी ही है। इसके पहले दिल्ली में भी ऐसी घटना घटी थी और देश भर में कहीं न कहीं शराब पीने से मरने वालों की खबरें आये दिन अखबारों में छपती ही रहती हैं। इन्दौर में ही १०-११ साल पहले ऐसी घटना घट चुकी है जिसमें ज़हरीली शराब पीने से कई लोग बेमौत मर गए थे। यह शराब अपनी तेजी और तीखेपन से आमाशय और आंतों को झुलसाती रहती है, ***अलसर पैदा करती है और अलसर हो चुका हो तो उसमें जलन और दर्द पैदा करती है।*** शराब आदमी के खून में अपना असर पहुंचा कर नस नस में पहुंच जाती है और कई तरह की व्याधियां पैदा करती है। शराब पीने वाले लोग अन्धे हो जाते हैं, लिवर के कैंसर के रोगी हो जाते हैं। शराब दिमाग़ पर भी बुरा असर डालती है, खैर, तो यह अलसर ग़लत खानपान की वजह से होता है, ***जिसमें शराब मुख्य चीज़ होती है इसीलिए शराब के विषय में इतनी बातें कहनी पड़ीं।***

और मामला सिर्फ़ शराब पर ही खत्म नहीं होता क्योंकि शराब के साथ जो खानपान किया जाता है वह भी एसिड ज्यादा पैदा करने वाला होता है और ***एसिड के बढ़ने से अलसर हो जाता है।*** वह कहावत है न कि ***कबाब के बिना शराब का क्या मज़ा*** तो प्रायः शराबी लोग मांसाहारी भी होते हैं। ***मांस भी एसिडिटी पैदा करता है, इसकी वृद्धि करता है।*** जो मांस नहीं खाते वे तेज़ मिर्च मसालेदार व्यंजन खाते हैं और ऐसे व्यंजन यानि खाद्य पदार्थ भी एसिड बनाते हैं, बढ़ाते हैं। ***लाल मिर्च सबसे ज्यादा खराब सिद्ध होती है इस मामले में।*** दूसरे भी जो मसाले होते हैं वे भी काफ़ी हानिकर प्रभाव करने वाले होते हैं लेकिन लोग स्वाद के शौक़ में खाते रहते हैं। अब एक हद तक तो सब धकता रहता है क्योंकि हमारे शरीर की प्राकृतिक शक्ति इन्हें सहने में मदद करती रहती है पर ***हर बात की कोई हद तो होती है*** तो जब मामला हद से ज्यादा हो जाता है यानि ऐसे ग़लत खानपान का बुरा असर लम्बे समय तक आमाशय और पक्वाशय की झिल्ली पर पड़ता ही रहता है तो उसकी स्वाभाविक संरक्षण शक्ति कम होने लगती है और एसिड का असर उन पर पड़ने लगता है ***जिससे दो प्रकार के काम होते हैं।*** एक तो यह कि एसिड बनाने वाले सेल्स (Cells) ज्यादा एसिड बना कर झिल्ली (Mucousa) को सीधे हानि पहुंचाने लगते हैं, अलसर पैदा करने लगते हैं और दूसरा यह कि .अलसर पर प्रभाव करके उन्हें बढ़ाते रहते हैं, उन्हें ठीक नहीं होने देते, इसीलिए ***जिसे अलसर हो जाता है वह जल्दी से इसके चंगुल से छूट नहीं पाता*** और लम्बे समय तक रोगी बना रहता है। कभी-कभी तो लोग बरसों तक अलसर के रोगी बने रहते हैं।

हमारे खानपान में शराब और मांस के अलावा कुछ और भी पदार्थ ऐसे हैं जो या तो अलसर को पैदा करते हैं या अलसर को ठीक नहीं

खराब

अभक्ष्य पदार्थ खाने से पेट खराब होता है, पेट खराब हो तो स्वास्थ्य खराब होता है, स्वास्थ्य खराब हो तो दिनचर्या खराब होती है, आलस्य से समय खराब होता है, समय खराब होने से दिन खराब होता है, स्त्री कर्कशा हो तो रात खराब होती है, रात खराब होने से नींद खराब होती है, झूठ बोलने से बात खराब होती है, बात खराब होने से व्यवहार खराब होता है। कटु भाषण से सम्बन्ध खराब होता है, अहंकार से प्रतिष्ठा खराब होती है, लोलुपता से चरित्र खराब होता है, अनियमितता से व्यवस्था खराब होती है और कर्तव्यों का पालन न करने से जीवन ही खराब हो जाता है।

होने देते यानि उसे पालते रहते हैं। ऐसा एक पदार्थ है तम्बाकू। कई लोग तम्बाकू और चूना मिला कर और मसल कर खाते हैं। अब जो लोग इसे चबाते हुए निगलते भी रहते हैं वे भी इस व्याधि के शिकार हो जाते हैं क्योंकि ***पेट में पहुंच कर चूना और तम्बाकू नुकसान पहुंचाते हैं।*** कुछ खाद्य पदार्थ भी ऐसे होते हैं जो एसिडिटी पैदा करते हैं, बढ़ाते हैं और गेस्ट्रिक अलसर पैदा कर देते हैं। जैसे तुवर यानि अरहर की दाल, खट्टा संतरा अंगूर या कोई भी खट्टा फल, अमचूर की खटाई, नींबू, अचार, खट्टी चटनी, खट्टा दही आदि भी एसिड बनाते हैं और बढ़ाते हैं अतः ऐसे पदार्थ खाना ही नहीं चाहिए जो खट्टे हों, और ***खाएं भी तो ज्यादा मात्रा में और ज्यादा लम्बे समय तक लगातार न खाएं।*** कच्चा टमाटर, मूली, प्याज आदि भी एसिड बनाने में मदद करते हैं अतः इनको ज्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए। दालों में प्रोटीन होता है अतः दाल खाना चाहिए पर तुवर (अरहर या राहर) की दाल, मूंग की दाल की तुलना में ज्यादा एसिड बनाती है, खुश्की करती है। उड़द की दाल भी ज्यादा एसिड बनाती है अतः इन दालों को ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन नहीं करना चाहिए। यदि मूंग की दाल का ही सेवन किया जाए तो अच्छा रहेगा क्योंकि मूंग की दाल में अलकली (Alkali) यानि क्षार की मात्रा ज्यादा होती है जो एसिड की तेज़ी को न्यूट्रेलाइज़ (Neutralize) कर देती है यानि सामान्य कर देती है। ***हमेशा मूंग की दाल का लगातार सेवन करते रहना इसीलिए अच्छा होता है क्योंकि वह पेट में बढ़ने वाले एसिड को सामान्य करती रहती है।***

एक बात और भी बताना ज़रूरी है कि मांसाहारी व्यंजन हो या शाकाहारी, भून कर बनाये जाने पर ज्यादा एसिड वाले हो जाते हैं। शाकाहारी व्यंजन ज्यादातर उबाल कर बनाये जाते हैं इसलिए उनमें ज्यादा एसिड नहीं बन पाता। इसी तरह जो फल बीज वाले होते हैं वे यदि ठीक से चबा कर न खाए जाएं तो उनके टुकड़े अन्दर जाकर इरीटेशन (Irritation) पैदा करते हैं यानि आपकी आयुर्वेदिक भाषा में प्रकोप करते हैं। इन सब कारणों से आमाशय का अलसर पैदा होता है जिसे गेस्ट्रिक अलसर कहते हैं। हिन्दी में आमाशय व्रण कहते हैं।

ड्यूडेनल अलसर के कारण

अब थोड़ी चर्चा ड्यूडेनल अलसर के विषय में करते हैं। ***यह अलसर भी उन्हीं कारणों से होता है जिनसे आमाशय में अलसर होता है।*** दोनों की स्थिति में और लक्षणों में फ़र्क होता है जिसकी चर्चा हम बाद में करेंगे। यह अलसर ज्यादातर उनको होता है जो उचित खानपान नहीं करते, मांसाहारी और तेज़ मिर्च मसालों वाले व्यंजनों का सेवन करते रहते हैं, शराब पीने के आदी होते हैं या फिर ग़रीब वर्ग के उन लोगों को होता है जिनका खानपान अच्छा नहीं होता, निम्न स्तर का होता है, ***लेकिन ऐसा ज़रूरी नहीं है, यह धनवान और उच्च स्तर का खाना खाने वालों को भी हो सकता है।***

जब अधिक एसिडिटी वाला खाना पेट से ड्यूडेनम यानि पक्वाशय अर्थात् ग्रहणी में पहुंचता है तो इसके एसिड से ग्रहणी में भी अलसर हो जाता है। अगर वहां पहले से ही अलसर बना हुआ हो तो खाने में मौजूद एसिड, अलसर में इरीटेशन पैदा करता है, अलसर को ठीक नहीं होने देता। यहां का अलसर मुश्किल से ठीक होता है और ***लम्बे समय तक सही इलाज और सख्त परहेज़ करने पर ही ठीक होता है।***

अलसर के लक्षण

तीनों स्थानों के लक्षण अलग-अलग हैं और इन लक्षणों से ही यह मालूम पड़ता है कि अलसर कहां हुआ है। इन लक्षणों की जानकारी से सिर्फ़ सही निदान ही नहीं होता बल्कि सही इलाज की दिशा भी मिलती है। पहले अन्ननली के अलसर के लक्षण बताता हूं।

AYURVEDIC MEDICINE
KAYAM
CHURNA
कायम चूर्ण
SHETH BROS.
APEX/907

सूर्यका पहला किरण स्फूर्तिभरा चाहते हों?
तो पेटको साफ रखो।

शेठ ब्रदर्स, भावनगरके बैद रसिकभाई शेठकी फार्मूलाके आधार पर बनाया गया आयुर्वेदिक

कायम चूर्ण

सालों पुरानी कब्ज़ दूर करके उससे पैदा हुए रोगोंसे आपको बचाके सारा दिन स्फुर्ति, ताज़गी और ठंडकका अनुभव देता है।

दवाई की हर दुकान पर उपलब्ध.

अन्ननली का अलसर - अन्न नली में जलन होना, खाना खाते समय कष्ट होना, ज़रा भी तीखा या मिर्च मसाले वाला पदार्थ खाते ही अन्न नली में जलन होना और पेट के ऊपरी हिस्से में खाते खाते ही दर्द होने लगना, ऐसा लगे कि खाना अटक रहा है अतः बार-बार पानी पीना पड़े ताकि पानी के दबाव से अटका हुआ अन्न नीचे उतर जाए क्योंकि खाया और निगला हुआ पदार्थ जैसे ही अन्न नली के अलसर से स्पर्श करता है वैसे ही वहां जलन होती है जिससे सिकुड़न होती है और अन्ननली के निचले भाग में स्थित आमाशय-द्वार सिकुड़ कर बन्द हो जाता है, पदार्थ को आमाशय में पहुंचने नहीं देता। ***यह सब लक्षण अन्न नली में अलसर होने की खबर देते हैं।*** पानी पीने पर एक तो जलन शान्त होती है जिससे सिकुड़न खत्म हो जाती है, दूसरे, पानी के दबाव से भी आमाशय का मुंह खुल जाता है और पानी के साथ ही अन्न भी आमाशय में पहुंच जाता है जिससे रोगी को राहत मिल जाती है इसीलिए ***अन्ननली के अलसर वाला रोगी बीच-बीच में पानी पीता रहता है।*** खाना खाने के बाद लेटने पर भी इसके रोगी को कष्ट होता है क्योंकि आमाशय अन्ननली में लौट आता है। आमाशय का अन्न डकार के साथ अन्न नली में या गले तक आ जाने पर ऐसा लगता है कि तेज़ अम्ल यानि एसिड ने छाती और गले को जला डाला हो तब छाती, गले और पेट के ऊपरी हिस्से में बहुत जलन और पीड़ा होती है।

गेस्ट्रिक अलसर - इसके रोगी को खाना खाते समय तो दर्द होता है पर फिर थोड़ी देर के लिए आराम हो जाता है लेकिन दो घण्टे बाद फिर तकलीफ़ होने लगती है। इसका कारण यह है कि जब रोगी खाना खाता है तब खाना पहुंचते ही घाव में स्पर्श करता है, और एसिड बनाता है तो कष्ट होता है पर जब खाना पचने लगता है तब आमाशय का पित्त खाने में मिल जाता है तो उसकी तेज़ी कम हो जाती है। थोड़ी देर बाद फिर से पित्त का प्रकोप होता है जिससे फिर दर्द होने लगता है। ***यह दर्द इतना तेज़ होता है कि रोगी को पेट पकड़ना पड़ता है, आगे झुकने या पीछे झुकने से आराम मालूम पड़ता है।*** ऐसी स्थिति में यदि वह दूध पी लेता है या फिर कोई सौम्य सादा पदार्थ या भोजन खा लेता है तो उसे बड़ी राहत मिलती है। थोड़ी देर में अपने अनुभव से रोगी यह जान समझ जाता है कि क्या पदार्थ खाने से आराम मिलता है या कष्ट मिलता है और फिर ऐसे ही पदार्थ खाता है जिससे उसे आराम रहे, तकलीफ़ न हो। खाने से कष्ट में कमी होती है इसलिए रोगी थोड़ी थोड़ी देर में कुछ न कुछ खाता रहता है और उसे आराम मालूम देता रहता है। जब खाना आमाशय से निकल जाता है तब थोड़ी देर के लिए रोगी को तब तक के लिए राहत मालूम देती है, जब तक आमाशय में पित्त फिर से बढ़ नहीं जाता। यह रोग आमतौर पर सम्पन्न वर्ग में होता पाया जाता है बजाय ग़रीब वर्ग के ।

ड्यूडेनल अलसर - इसका रोगी खाना खाने से डरता है क्योंकि खाना खाते ही जो दर्द शुरू होता है तो तब तक बन्द नहीं होता जब तक खाना पूरी तरह पच कर आमाशय से आगे नहीं निकल जाए क्योंकि जैसे ही अन्न आमाशय में आता है वैसे ही ड्यूडेनम में जो अलसर होते हैं वे इरीटेशन पैदा करते हैं यानि एसिड की मात्रा बढ़ने से इन घावों में कष्ट बढ़ जाता है। जब खाना आमाशय और पक्वाशय यानि ड्यूडेनम से आगे बढ़ जाता है तब यह कष्ट और दर्द अपने आप कम हो जाता है। ***ऐसे मरीज़ खाना खाने से डरते हैं कि खाना खाएंगे तो दर्द होगा तो वे खाने की उपेक्षा करते हैं*** और भूखे रहना ज्यादा पसन्द करते हैं भले ही ऐसा वे मजबूरन ही करते हैं। उन्हें दूध पीने से आराम मालूम पड़ता है तो ऐसा अनुभव होते ही वे दूध लेकर काम चलाते हैं या दूध की बनी चीज़ें खाकर भूख मिटाते हैं, डरते-डरते थोड़ा सा खाते हैं। ***इसीलिए ड्यूडेनल अलसर के रोगी का शरीर प्रायः धीरे-धीरे दुबला होता जाता है।***

अलसर से बचाव

अलसर से बचने के लिए उन सभी कारणों से बचना होगा ***जो अलसर पैदा करने वाले होते हैं।*** हमने अभी ऐसे खानपान की चर्चा की है ***जिससे अलसर पैदा होते हैं*** तो वैसा खान पान नहीं करना चाहिए। अब संक्षेप में यह भी बताते हैं कि ***कैसा खान पान करने से अलसर से बचाव होता है।***

सबसे मोटी बात तो यह है कि मांस, शराब, तम्बाकू आदि का सेवन न करके शाकाहारी भोजन, दूध, दही, घी, फल, दाल, शाक, चावल आदि का ही सेवन करना चाहिए। खाद्य पदार्थों को भून कर बनाने की अपेक्षा उबाल कर बनाना चाहिए।

बोध कथा

अनावश्यक न बोलें

अनावश्यक रूप से बोलने वाला, ज्यादा बक-बक करने वाला, उचित विचार किये बिना बोलने वाला, जिस विषय का ज्ञान न हो उस विषय में बोलने वाला, झूठ बोलने वाला और ग़लत बात बोलने वाला अक्सर लज्जित एवं अपमानित हुआ करता है। इन दोषों से बचा रहने वाला पर निन्दा और आत्मप्रशंसा करने के दोष से बचा रहता है। मनुष्य को बहुत सोच विचार कर उतना ही बोलना चाहिए जितना आवश्यक और उपयोगी हो। कौआ और कोयल दिखने में तो एक ही जैसे दिखते हैं और जब तक बोलते नहीं तब तक पता नहीं चलता कि कौआ है या कोयल है। शेख सादी ने कहा है- 'ता गर्दे सुखन न गुफ्ता बाशद। ऐबो हुनरस न हुफ्ता बाशद'- अर्थात् जब तक कोई बातचीत नहीं करता, बोलता नहीं, तब तक उसकी अच्छाई बुराई प्रकट नहीं होती। जो या तो बोलता ही नहीं और बोलता है तो सोच समझ कर बोलता है उसे न तो लज्जित होना पड़ता है और न ही पछताना पड़ता है अतः कम बोलना और उचित बोलना ही अच्छा होता है।

एक उच्च शिक्षित और विविध विषयों का प्रकाण्ड पण्डित युवक विद्वानों की सभा में बहुत कम बोलता था और प्रायः चुप ही रहता था। एक व्यक्ति ने उससे इसका कारण पूछ लिया तो वह युवक बोला- ग़लत और बुरा बोलने की अपेक्षा न बोलना अच्छा होता है। हम जो कुछ भी बोलते हैं वह व्योम में हमेशा के लिए अंकित हो जाता है क्योंकि ***शब्द 'अक्षर' है, 'अविनाशी' है और 'नाद ब्रह्म' है।*** सही और बहुत अच्छा ज्यादा नहीं बोला जा सकता। कौए की भांति कांव-कांव करते रहने की अपेक्षा कोयल की तरह कभी-कभी मधुर कूक करना अच्छा होता है। ***प्रकृति ने हमें कान दो दिये हैं जबकि जीभ एक ही दी है*** जो इस बात का संकेत है कि ***हम सुनें अधिक और बोलें कम।*** जैसे कम खाना और ग़म खाना स्वास्थ्य-रक्षा के लिए हितकारी और बुद्धिमानी का काम होता है वैसे ही ज्यादा खाना और ज्यादा बोलना अहितकारी और मूर्खता का काम होता है। नीति में कहा है- ***'मौनं मूर्खस्य बलम्'-*** यानि मूर्ख का बल चुप रहना है पर ***बुद्धिमान के लिए तो यह एक श्रेष्ठ और आवश्यक गुण भी है।***

मौन रहना मूर्खों का तो बल ही होता है
पर विद्वानों का तो यह आभूषण भी होता है।

शाकाहारी पदार्थों में भी तेज़ मिर्च मसालेदार, खट्टे और चरपरे व्यंजनों का सेवन कम मात्रा में और यदा-कदा ही करना चाहिए। दूध से बने पदार्थों में अलकली (Alkali) होती है अतः ताज़ा मीठा दही, ताज़ा मठ्ठा, पनीर घी आदि का सेवन करने से एसिड की मात्रा सामान्य होती रहती है। फलों में केला, पपीता, चीकू पक्का अनार आदि गुड़ के साथ मूंगफली आदि का सेवन करना चाहिए। ज्यादातर सादा और ताज़ा भोजन ठीक वक्त पर खूब चबा चबा कर खाना चाहिए। ***ऐसा खानपान रखने वाले को अलसर रोग हो नहीं सकेगा।***

अलसर होने पर बचाव

अलसर हो जाने के बाद ऐसे कारणों से बचना और भी ज्यादा ज़रूरी होता है ***जिनसे अलसर पैदा होता है ताकि कष्ट न बढ़े।*** रोगी को इस बात को खुद ही जानना-समझना होगा कि कैसे खान-पान से कष्ट और दर्द होने लगता है और कैसे खानपान से कष्ट व दर्द नहीं होता। ऐसी जानकारी हो जाए तब अनुकूल और उचित पदार्थों का ही सेवन करते रहना चाहिए। अब जैसे चाय पीने या कोई नमकीन पदार्थ खाने से कष्ट हो ***तो समझना चाहिए कि एसिडिटी बढ़ी हुई है।*** यदि यह स्थिति ज्यादा दिनों तक बनी रहे तो सावधान हो जाना चाहिए क्योंकि ***यही स्थिति अलसर होने की प्रारम्भिक अवस्था होती है।*** यही वक्त है जब अपने खान पान और आदतों में उचित सुधार कर लिया जाना चाहिए। यदि ऐसा करने पर भी तकलीफ़ दूर न हो तो इलाज करना ज़रूरी हो जाएगा। इसकी तुरन्त जांच करानी चाहिए ताकि सही इलाज कराया जा सके। ख्याल रहे, ***अलसर का इलाज बहुत लम्बा चलता है*** क्योंकि अलसर हो जाए तो ५-१० दिन या २-४ सप्ताह के इलाज से ठीक नहीं होता इसलिए इस मामले में लापरवाही करना अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना ही है। इलाज में भी ऐसा होता है कि जब तक इलाज चलता है तब तक आराम रहता है या बिल्कुल आराम हो भी जाता है लेकिन ठीक होने पर फिर से ग़लत खानपान शुरू कर दिया जाए तो ***इस रोग के लौटने में देर नहीं लगती।*** इसलिए एक तो पूरी तरह सही इलाज कराना ज़रूरी है और दूसरे, ***रोग ठीक हो जाने के बाद भी खानपान ठीक रखना ज़रूरी है।***

रोग की जांच

अगर अलसर होने के लक्षण दिखाई दें तो फौरन चिकित्सक से परामर्श कर सभी प्रकार की आवश्यक जांचें करा लेना चाहिए। इसमें खून, पेशाब, टट्टी की जांच होती है, डायबिटीज़ और ब्लड प्रेशर देखा जाता है। मानसिक स्थिति के विषय में जानकारी ली जाती है। एक्सरे, बेरियम पिला कर एक्सरे लेना, इण्डोस्कोपी (Endoscopy) और गेस्ट्रोड्यूडेनोस्कोपी (Gastroduodenoscopy) आदि जांचें करके रोग का सही निदान किया जाता है ताकि अलसर की सही जगह, सही स्थिति और सही चिकित्सा का निश्चय किया जा सके। रोगी जब चिकित्सक से मिलेगा तो चिकित्सक स्वयं ही ऐसी सभी ज़रूरी जांचें करवाएगा।

चिकित्सा

अलसर की चिकित्सा दो प्रकार की होती है। एक तो ऐसी दवाएं दी जाती हैं जो एसिड का बनना रोकती हैं और दूसरी कुछ दवाएं ऐसी दी जाती हैं जो एसिड को न्यूट्रेलाइज़ (Neutralize) यानि सामान्य करती हैं क्योंकि वे दवाएं अलकली (Alkali) युक्त होती हैं। इन दवाओं में कुछ दवाएं सीमित असर करने वाली होती हैं तो कुछ दवाएं लम्बा असर करने वाली होती हैं। कुछ दवाएं दिमाग़ पर प्रभाव करने वाली भी होती हैं। आजकल इतनी अच्छी दवाएं आ गई हैं कि दिन में एक या दो बार गोली लेते ही आराम मालूम देता है, एसिड का बढ़ना रुक जाता है और ***उतनी ही मात्रा में बनता है जितना पाचन-क्रिया के लिए ज़रूरी होता है।***

जो दवाएं दिमाग़ पर असर करने वाली होती हैं वे इसलिए दी जाती हैं कि दिमाग़ शान्त रहे और चिन्ताओं, परेशानियों कष्टों और तनावों के अनुभव से मुक्त रहे। इन दवाओं को ट्रेंक्विलाइज़र (Tranquilizer) कहते हैं। इन दवाओं को लो-डोज़ (Low dose) यानि अल्प मात्रा में दिया जाता है। ***मानसिक चिन्ता और तनाव से पाचन क्रिया पर बुरा प्रभाव पड़ता है और एसिड अधिक मात्रा में बनने लगता है।*** ट्रेंक्विलाइज़र दवा देने से दिमाग़ एक तरह से सुन्न अवस्था में रहता है जिससे रोगी की चिन्ता या वेदना की अनुभूति नहीं होती लेकिन इन दवाओं का लम्बे समय तक सेवन करना उचित नहीं होता इसलिए यही उचित और आवश्यक है कि रोगी अपना सोच विचार, आचार- विचार और आहार-विहार ठीक रखें। ***सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण तो खान-पान ही है*** क्योंकि दवा इलाज से टेम्परेरी रिलीफ़ ही मिलता है। अगर खानपान और आदतों में उचित सुधार नहीं किया जाएगा तो ***जीवनपर्यन्त इन दवाओं का सेवन करना पड़ सकता है औ फिर भी कष्ट से छुटकारा नहीं मिल सकेगा*** क्यों लम्बे समय तक अलसर ठीक न हो तो कुछ अ काम्पलीकेशंस (Complications) य अतिरिक्त व्याधियां पैदा होने लगती हैं जो कि बहु भयानक और जान लेवा भी साबित हो सकती हैं। कभी कभी अलसर फूट जाने पर एसिड, पेरिटोनियम (Peritoneum) में चला जाता है और पेट फू जाता है। यदि फ़ौरन उचित इलाज न किया जा ***तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।*** कभी कभ अलसर के कारण हेमरेज (Hemmorrhge) हो जाता है यानि रोगी को उलटी और दस्त में खू जाने लगता है, रोगी पीला पड़ जाता है। इस स्थि में फ़ौरन आपरेशन करना पड़ता है या इण्डोस्को द्वारा काटराइज़ (Cauterize) करना पड़ता है। ***यह स्थिति जान लेवा भी हो सकती है।*** आपरेशन कई तरह के होते हैं जिसके विस्तार में जाना पाठकों के लिए उपयोगी नहीं होगा। जितनी जानका पाठकों के लिए सामान्य रूप से उपयोगी थी व संक्षेप में दे दी है अतः अब चर्चा समाप्त करें।

हमने टेप रिकार्डर बन्द करते हुए डॉ. सतीशजी शुक्ला को धन्यवाद दिया और इण्टरव्यु समाप्त किया।

- डॉ. सतीश शुक्ला का प

□ **डॉ. सतीश शुक्ला**

प्रोफेसर, म.गां. मे. मेडिकल कॉले
सर्जन महा. यशवन्त राव हास्पिट
कैंसर स्पेशलिस्ट कैंसर हास्पिट
१०/१, न्यू पलासिया, इन्दौ

रामचरित मानस विमल,
सन्तन जीवन प्रान।
हिन्दुस्तान को वेद सम,
जवनन्हि प्रकट कुरान।।
- रहीम कवि

राम-ह-मन हरगिज़ न शुद
हरचन्द गुफ्तम राम-राम
तन मन धन का वह है मालक
वाने दिया मेरे गोद में बालक
वासे निकसत जी को काम
क्यों सखी साजन? न सखी राम
- अमीर खुसरो

हो वह छोटों की इताअत कि बड़ों की शफ़कत
ज़िन्दा दोनों की हक़ीक़त तेरे पैग़ाम से है
नक्शे तहज़ीबेहुनूद अब भी नुमायां है अगर
तो वह सीता से है लक्ष्मण से है और राम से है
- मौलाना ज़फर अली खां

उम्र फानी है तो फिर मौत से डरना कैसा
इक न इक रोज़ यह हंगामा हुआ रखा है
-आसी

जैसे आय अधिक और खर्च कम होना अच्छा होता है
वैसे ही सुनना अधिक और कम बोलना अच्छा होता है

पथरी एवं पायरिया की
सफल सिद्ध चिकित्सा

□ डॉ. (श्रीमती) साधना
से भेंट-वार्ता

डॉ. (श्रीमती) साधना

चिकित्सा कार्य करते हुए, चिकित्सकों को प्रतिदिन नये-नये अनुभव हुआ करते हैं जो सफलता के भी होते हैं और असफलता के भी। सफल अनुभव यदि प्रकाशित हो जाएं तो दूसरे भी उस अनुभव से लाभ उठा सकते हैं। इसी भावना से प्रेरित होकर 'अनुभूत-योग' प्रस्तुत करने वाले इस स्तम्भ के माध्यम से सफल सिद्ध होने वाले प्रयोग प्रकाशित किये जाते हैं। पथरी जैसे दारुण दुःख देने वाले रोग की होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति के कुछ सफल सिद्ध प्रयोग प्रस्तुत कर रही हैं निरोगधाम परिवार की सदस्या और सुप्रसिद्ध होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ. (श्रीमती) साधना।

इस बार इण्टरव्यु शुरू करते समय डॉ. (श्रीमती) साधना ने बताया कि उन्होंने पथरी के रोगियों की चिकित्सा करने में अच्छी सफलता पाई है और कुछ रोगियों को आपरेशन की स्थिति से बचाया है तो इस बार पथरी रोग की चिकित्सा के विषय पर ही चर्चा करना चाहती हैं। उन्होंने कहा कि उनको मिलने वाले पत्रों में, रोगियों के ही पत्र नहीं मिलते बल्कि अब तो होमियोपैथिक चिकित्सकों के भी पत्र मिलने लगे हैं जिनमें या तो यह सूचित किया हुआ होता है कि उन्होंने निरोगधाम के अमुक अंक में प्रकाशित अमुक नुस्खे का प्रयोग अपने रोगियों पर किया और उन्हें रोग मुक्त किया इसके लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, या कुछ नये पुराने चिकित्सकों के पत्रों में, कुछ रोगों के लक्षणों के लिए अनुभूत सफल सिद्ध हुई दवाओं के विषय में भी अनुभव बताने का आग्रह पढ़ने को मिलता है। मैं चाहती हूं कि अपनी भेंट-वार्ताओं में, ऐसे पत्रों में पूछी गई बातों का भी उत्तर देती रहूं क्योंकि अपनी अत्यन्त व्यस्त दिनचर्या के कारण पत्रों के उत्तर देना सम्भव नहीं हो पाता। इसी विचार से मैंने इस बार पथरी रोग को चर्चा करने के लिए चुना है।

हमने अपनी सहमति व्यक्त करते हुए कहा- बिल्कुल ठीक है। आप ऐसा ही विवरण बताएं जो कि तो व्यावहारिक रूप से निरोगधाम के पाठक जगत के लिए उपयोगी और हितकारी हो और दूसरे उनकी जिज्ञासाओं का समाधान तथा उनकी अपेक्षाओं की पूर्ति करने वाला भी हो। उन्हें यह भेंट-वार्ता पढ़ते हुए ऐसा अनुभव होना चाहिए जैसे यह विवरण उनके निजी जीवन से न सिर्फ़ सम्बन्धित ही है बल्कि लाभप्रद भी है। *यही तो निरोगधाम की नीति है कि दैनिक जीवन में व्यावहारिक रूप से प्रयोग की जा सकने योग्य, अनुभूत प्रामाणिक एवं लाभप्रद ऐसी सामग्री ही प्रस्तुत की जाए, जो व्यावहारिक रूप से अमल में ली जा सके और उपयोगी साबित हो*, न कि सिर्फ़ पत्रिका का कलेवर पूरा करने के उद्देश्य से कुछ तो भी, इधर-उधर से मसाला बटोर कर खानापूर्ति कर दी जाए। व्यर्थ की हवाबाज़ी करना और *ऐसी जानकारी प्रस्तुत करना जिसका प्रयोग व्यावहारिक रूप से परिवार के सदस्य कर ही न सकें, हमने कभी भी पसन्द नहीं किया*। रूस, अमेरिका या जापान ने कोई नई दवा खोज निकाली या अद्भुत ढंग से कोई नई आपरेशन विधि विकसित कर ली जैसी सूचनाएं हम इसीलिए प्रकाशित नहीं करते कि इनको पढ़ कर जानकारी में तो वृद्धि होती है पर व्यावहारिक रूप से पाठक इस जानकारी को उपयोग में लेकर लाभ नहीं उठा सकता गोया *जंगल में मोर नाचा, किसने देखा* वाली बात है। ज्ञान वही अच्छा होता है जो व्यवहार में लिया जा सके या कि व्यवहार में लिया जाए लिहाज़ा हम आपके विचारों से पूरी तरह से सहमत हैं। आप पहले पथरी रोग के विषय में ही विवरण दीजिए। इस विषय में हमारा पहला प्रश्न प्रस्तुत है-

निरोगधाम - पथरी रोग क्यों होता है और इससे बचाव कैसे किया जा सकता है?

होमियोपैथिक दवा सेवन करने के नियम

होमियोपैथिक दवा लेने के आधा-एक घण्टे पहले और खा लेने के आधा-एक घण्टे बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। दवा लेते समय मुंह बिलकुल साफ़ होना चाहिए। होमियोपैथी की या कोई दूसरी, एक दवा से दूसरी दवा लेने के बीच, एक घण्टे का फासला रखना चाहिए। अर्क (Tincture) यानि तरल (Liquid) रूप में दवा लेना हो तो ५-१० बूंद या निर्देशानुसार बूंदें ठण्डे पानी में डाल कर पी लेना चाहिए। गोलियां (Globules) लेना हो तो ५-६ गोली से लेकर १०-१२ गोली तक एक खुराक में, मुंह में डाल कर चूसना चाहिए। दवा लेते समय पेट खाली होना चाहिए। ३ या ३० शक्ति (Potency) की खुराक दिन में २ या ३ बार या चिकित्सक के निर्देशानुसार लेना चाहिए। २०० शक्ति की खुराक सप्ताह में एक बार 1M शक्ति की दवा माह में एक बार लेना चाहिए और उस दिन फिर अन्य कोई दवा नहीं लेनी चाहिए। होमियोपैथिक चिकित्सा के दौरान खुशबू वाले पदार्थों और काफ़ी का सेवन नहीं करना चाहिए। इस विषय में प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त करने के लिए डॉ. सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार की लिखी पुस्तक 'होमियोपैथी का क ख ग' पढ़नी चाहिए। यह पुस्तक बाज़ार में होमियोपैथिक - दवा की दूकान पर मिलती है।

- सम्पादक

डॉ. (श्रीमती) साधना - पथरी रोग होने के कारण, अलग-अलग देशों में, अलग-अलग प्रकार के आहार-विहार करने वालों में और अलग-अलग जलवायु एवं वातावरण में रहने वालों में अलग-अलग पाये जाते हैं। विकसित देशों मे जहां किडनी (Kidney) यानि गुर्दे की तथा गुर्दे से मूत्राशय तक मूत्र को पहुंचाने वाली नली, जिसे यूरेटर ((Ureter) कहते हैं, की पथरी होना ज्यादा पाया जाता है वहां विकासशील देशों में मूत्राशय की पथरी होना आमतौर से ज्यादा पाया जाता है। अमेरिका जैसे विकसित देश में प्रति वर्ष लगभग ४० से ४५ हज़ार लोग किडनी या यूरेटेरल स्टोन (Ureteral Stone) यानि पथरी से ग्रस्त पाये जाते हैं। इनमें स्त्रियों की अपेक्षा पुरुष योगियों की संख्या तीन गुनी होती है और गर्मियों के दिनों में यह व्याधि ज्यादा होती पाई जाती है जिसका कारण शायद-यह हो सकता है कि पसीना निकलने से शरीर में जलीयांश की कमी होती है और मूत्र की मात्रा में कमी आती है, उसका घनत्व (Concentration) बढ़ जाता है। यह व्याधि ऐसी है कि यदि एक बार इसकी प्रवृत्ति बन जाए तो इलाज से ठीक होने के बाद ६-७ वर्ष में फिर से हो जाने की सम्भावना बनी रहती है। लगभग ६० प्रतिशत रोगियों में ऐसी सम्भावना पाई गई है।

पथरी होने का कोई स्पष्ट कारण, शरीर-शास्त्री अभी तक खोज नहीं पाये हैं फिर भी ऐसा समझा जाता है कि शरीर में अतिरिक्त उष्णता बढ़ने, गर्म जलवायु के प्रभाव से, पानी कम मात्रा में पीने आदि कारणों से शरीर में जलीयांश की कमी यानि माइल्ड डिहायड्रेशन (Mild dehydration) की स्थिति होने पर मूत्र में कमी और सघनता होती है जिससे केल्शियम आक्सलेट, (Calcium Oxalate) जो कि मूत्र में पाया ही जाता है या कि फास्फेट (Phosphate) एमोनियम फास्फेट (Ammonium Phosphate) मेग्नेशियम (Magnesium) कारबोनेट (Carbonate) आदि तत्व किडनी की तली में जमने लगते हैं और धीरे-धीरे पथरी का आकार ले लेते हैं। पाचन प्रणाली की खराबी भी इसमें एक कारण होती है। ज्यादा धन सम्पन्न देशों के धन सम्पन्न लोगों का खान-पान ऐसा होता है जिसमें ये भी खनिज लवण वाले तत्व ज्यादा होते हैं और पाचन क्रिया की खराबी तथा कमज़ोरी के कारण ये तत्व पूरी तरह से पच नहीं पाते, घुल नहीं पाते और गुर्दे की तली में इकट्ठे होते रहते हैं और सख्त होते रहते हैं। यह छोटे-छोटे टुकड़ों के रूप में भी होते हैं और एक ही बड़े टुकड़े के रूप में भी, जिसमें यह तत्व जुड़ते रहते हैं और पथरी का आकार बढ़ता जाता है। ***इसे किडनी स्टोन (Kidney Stone) यानि गुर्दे की पथरी कहते हैं।*** छोटे-छोटे टुकड़े गुर्दे में पड़े रहें तो इनका पता नहीं चलता, न कोई कष्ट ही होता है लेकिन जैसे ही पथरी का टुकड़ा किडनी से जुड़े यूरेटर में प्रवेश करता है वैसे ही अचानक भयंकर दर्द होता है जिसे रेनल कॉलिक (Renal Colic) कहते हैं। इस व्याधि को यूरिनरी ट्रेक्ट केलकुली (Urinary Tract Calculi) कहते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग होते हैं और इस बात पर निर्भर करते हैं कि पथरी का आकार क्या है और वह कहां स्थित है।

मूत्राशय यानि ब्लेडर (Bladder) की पथरी स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को ज्यादा होती है और इसका पता पेशाब करते समय होने वाले कष्ट से चलता है। मूत्राशय की पथरी अविकसित देशों के ग़रीब लोगों में ज्यादातर पाई जाती है जिसका कारण उनके आहार में फास्फेट और प्रोटीन की कमी होना होता है। पथरी के इन प्रकारों को मोटे तौर पर मूत्र-पथरी कहा जाता है क्योंकि इनका सम्बन्ध मूत्र, मूत्राशय, मूत्रनलिका और गुर्दों से होता है।

अब पथरी का एक प्रकार और भी होता है जिसे पित्त पथरी यानि गालस्टोन (Gallstone) कहते हैं। यह पथरी गाल ब्लेडर (Gall bladder) यानि पित्ताशय में भी होती है और पित्ताशय तथा लिवर को ड्यूडेनम से जोड़ने वाली नली, जिसे पित्त नली यानि बाइल डक्ट्स (Bile ducts) कहते हैं, में भी होती है। यह पथरी एक या अनेक हो सकती हैं। यह पित्त में कुछ तत्वों के सघन होने से बनती है। इन तत्वों में कोलेस्टेरोल (Cholesterol) नामक तत्व प्रमुख है जिसकी मात्रा बढ़ने से यह पथरी की शक्ल में सख्त हो जाता है। यह रोग बाल्यावस्था में प्रायः नहीं के बराबर पाया जाता है और पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में दुगुनी या तिगुनी मात्रा में पाया जाता है। जो स्त्रियां गर्भ निरोधक गोलियों का ज्यादा सेवन करती हैं उनमें गालस्टोन ज्यादा पाया जाता है और मोटे शरीर वाले स्त्री-पुरुषों में भी ज्यादातर होता पाया जाता है।

संक्षेप में और मोटे रूप में इतनी जानकारी मैंने इसलिए दी है कि आपके दूसरे प्रश्न का उत्तर दे सकूं। मैंने निरोगधाम में ही आयुर्वेद का एक सिद्धान्त कई बार पढ़ा है कि ***जिन कारणों से रोग उत्पन्न होता हो उन कारणों का त्याग करना चिकित्सा का पहला क़दम होता है।*** इस सिद्धान्त के अनुसार मैंने अभी पथरी उत्पन्न होने के जो कारण बताये हैं उन सब कारणों से बचना ही पथरी से बचाव करना है। अपना आहार सात्विक और सन्तुलित रखना, पाचन प्रणाली ठीक रखना, मोटापा न बढ़ने देना, कोलेस्टेरोल को औसत मात्रा से ज्यादा न बढ़ने देना, पित्त कारक एवं वातकारक पदार्थों का अति सेवन न करना, शरीर में जलीयांश की कमी न होने देना- आदि पथरी से बचाव करने वाले उपाय हैं। मेरे ख्याल से बाबूजी, आपके प्रश्नों का पर्याप्त उत्तर हो गया।

निरोगधाम - जी हां, हो गया। अब आप इस रोग की होमियोपैथिक चिकित्सा का ऐसा विवरण बताएं जो आपके अनुभव में लाभप्रद सिद्ध हुआ हो।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी, बहुत अच्छा, जैसा कि आप जानते ही हैं होमियोपैथी में रोग का निदान यानि डाइग्नोसिस *रोग के नाम से नहीं बल्कि रोगी के लक्षणों से किया जाता है* और लक्षणों के अनुसार ही दवा का चुनाव कर दवा दी जाती है। सारा दारोमदार लक्षणों को पहचानने और समझने पर रहता है। कभी-कभी किसी एक लक्षण के आधार पर ही ***दवा बदल जाती है*** तो कभी किसी एक लक्षण को अनदेखा करने पर ***सही दवा का चुनाव नहीं हो पाता।*** इसीलिए होमियोपैथिक चिकित्सा की पद्धति जनरल यानि सामान्य रूप से प्रयुक्त करने की नहीं बल्कि व्यक्तिगत रूप से यानी इण्डीविजुअल ट्रीटमेण्ट करने की है। इस तथ्य को

क्या आपको अपने नगर में होम्योपैथिक बायोकेमिक दवाएं नहीं मिलती?
यदि नहीं, तो-

समस्त होम्योपैथिक-बायोकेमिक दवाइयों एवं पुस्तकों को घर बैठे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें और हमारे निर्देशानुसार पूरा मूल्य एडवांस भेजकर दवाएं या पुस्तकें डाक पारसल से प्राप्त कर लें।

पूछताछ के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें।
साथ में एक रु. का टिकिट लगा, नाम, पता लिखा लिफाफा अवश्य भेजें।

सी. एस. होम्यो फार्मेसी
१२, जेलरोड, इन्दौर
फोनः २११२०

ध्यान में रखते हुए लक्षणों के अनुसार दवा का उचित चुनाव करके होमियोपैथिक दवा देने पर निश्चित रूप से रोगी स्वस्थ हो सकता है। मैंने पथरी रोग के विभिन्न लक्षणों के अनुसार चुनाव कर जिन दवाओं का सफलतापूर्वक प्रयोग किया है उनका विवरण प्रस्तुत करती हूं। पहले मूत्र या गुर्दे की पथरी की दवाएं बताती हूं।

मूत्र या गुर्दे की पथरी

सोलिडैगो - पेशाब की मात्रा कम होना, गुर्दे का दर्द, पेट और मूत्राशय के आसपास होता हो और सहन न होता हो तो सोलिडैगो वर्ज. (Solidago Virg.) का मूल अर्क ५-१० बूंद दिन में ३-४ बार थोड़े से पानी में डाल कर सेवन करना चाहिए।

हाइड्रेंजिया - इसका मुख्य लक्षण पीठ में बायीं तरफ़ दर्द होना है। गुर्दे का दर्द हो, पेशाब में सफ़ेद गाढ़ा पदार्थ या रक्त आये तो हाइड्रेंजिया (Hydrangea) के मूल अर्क की ५-१० बूंद दिन में ३-४ बार थोड़े से पानी में डाल कर सेवन करना चाहिए। बहुत लाभप्रद दवा है।

कैल्केरिया कार्ब - यह दर्द दूर करने की उत्तम दवा है। गुर्दे का दर्द हो रहा हो तो कैल्केरिया कार्ब. (Calcarea Carb.) ३० शक्ति की ५-६ गोली दिन में ३ बार, या ज़रूरी हो तो १५-१५ मिनिट से मुंह में रख कर चूसने से दर्द दूर हो जाता है।

बरबेरिस वल्गेरिस - यदि कैल्केरिया कार्ब. से दर्द दूर न हो तो बरबेरिस वल्गेरिस (Berberis Vulgaris) के मूल अर्क की १०-१० बूंद थोड़े पानी में डाल कर १५-१५ मिनिट से लेने पर दर्द दूर हो जाता है। कैल्केरिया कार्ब और बरबेरिस वल्गेरिस मूत्र पथरी के अलावा पित्त पथरी में भी लाभदायक सिद्ध होने वाली दवाएं हैं।

सार्सापरिला - पेशाब में सफ़ेद पदार्थ का निकलना और पेशाब का मटमैला होना, पेशाब के अन्त में असह्य कष्ट होना, गर्म चीज़ों के सेवन से कष्ट बढ़ना, बैठ कर पेशाब करने में तकलीफ़ के साथ बूंद-बूंद करके पेशाब उतरना और खड़े हो कर पेशाब करने पर आसानी से पेशाब उतरना यह सार्सापरिला (Sarsaparilla) के लक्षण हैं। इन लक्षणों पर इसकी ६ शक्ति वाली ५-६ गोली सुबह शाम चूस कर लेने से आराम हो जाता है।

लाइकोपोडियम - किसी शीशी में पेशाब को भर कर रखने से तली में रेत के लाल कण जम जाएं और पेशाब बिल्कुल साफ़ रंग का रहे तो इस दवा का मुख्य लक्षण है। ये लालकण लिथिक एसिड (Lithic Acid) के होते हैं जिसे यूरिक एसिड (uric Acid) भी कहते हैं। यदि इन रेत कणों (Gravel) को शुरू में ही बाहर न निकाल दिया जाए तो ये घनीभूत होकर गुर्दे में ही पथरी बन जाते हैं। लाइकोपोडियम (Lycopodium) ३० शक्ति की ५-६ गोली सुबह-शाम चूसना चाहिए। यह गुर्दे के दर्द की भी दवा है बशर्ते दर्द दाहिनी तरफ़ होता हो। पेशाब होने से पहले कमर में दर्द होना और पेशाब धीरे-धीरे होना भी लाइको. के लक्षण हैं। कुछ दिन बाद लाइकोपोडियम की २०० शक्ति की ५-६ गोली की एक खुराक ले लेने से मूत्र-पथरी बनने की सम्भावना भी समाप्त हो जाती है।

स्वास्थ्यरक्षक पुस्तक का चौथा रिप्रिण्ट

स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक के तीसरे रिप्रिण्ट की प्रतियां समाप्त हो जाने पर इसका चौथा रिप्रिण्ट (Reprint) छपा लिया गया है। चौथे रिप्रिण्ट का मूल्य १८) रु. है सो कृपया नोट करें।

- निरोगधाम प्रकाशन

डायस्कोरिया - गुर्दे के दर्द में चलने फिरने से, उठ कर खड़े होने से, पीठ की तरफ़ झुक कर बैठने से आराम मिले, दर्द मरोड़ के साथ होता हो और रोगी बेचैनी की वजह से एक जगह बैठा न रह सके- ये इस दवा के मुख्य लक्षण हैं। गुर्दे से दर्द उठ कर छाती के दाहिने भाग की तरफ़ जाए या दर्द शुरू तो गुर्दे से हो फिर शरीर के किसी अन्य भाग में ज़ाकर प्रकट हो यह भी इस दवा का लक्षण है। डायस्कोरिया विल्लोसा (Dioscorea Villosa) का मूल अर्क या ६ शक्ति की ५-६ बूंद थोड़े पानी में डाल कर या ५-६ गोलियां चूस कर सुबह शाम लेना चाहिए।

अर्टिका यूरेन्स - अगर लाइकोपोडियम दवा के सेवन से लाभ न हो तो फिर यह दवा देना चाहिए। यूरिक एसिड (Uric Acid) बनने की प्रवृत्ति रोकने में यह दवा अच्छा काम करती है। अर्टिका यूरेन्स (Urtica Urens) के मूल अर्क की ५-६ बूंद थोड़े पानी में डाल कर प्रतिदिन सुबह शाम लेना चाहिए। यूरिक एसिड की प्रवृत्ति को रोकने में ओसिमम कैनम (Ocimum Canum) भी अच्छा काम करती है। यह दवा तुलसी के पत्तों के रस से बनती है। मूत्र में लाल कण जमें, दर्द विशेष कर दाहिनी तरफ़ हो तो इस दवा को ३० शक्ति में, ५-६ गोली सुबह शाम चूस कर लेना चाहिए।

इतना विवरण मूत्र-पथरी के विषय में प्रस्तुत करने के बाद अब पित्त-पथरी की चिकित्सा बताती हूं। पित्त पथरी को गालस्टोन (Gallstone) कहते हैं क्योंकि यह पथरी पित्ताशय (Gall bladder) या पित्त नली (Biliary duct) में होती है। इसका दर्द दाहिनी तरफ़ होता है- क्योंकि पित्ताशय दाहिनी तरफ़ होता है। पित्त नली में पथरी के फंस जाने पर यह दर्द होता है और पथरी के पित्त नली से निकल कर ड्यूडेनम (Duodenum) में पहुंच जाने पर दर्द बन्द हो जाता है। पित्त पथरी के कण ड्यूडेनम से आंतों में होते हुए मल के साथ बाहर निकल जाते हैं और शौच क्रिया करते समय हाथ में आते हैं।

पित्त-पथरी

कैल्केरिया कार्ब. - यह मूत्र-पथरी की तरह पित्त पथरी की भी मुख्य दवा है। दर्द होने पर कैल्केरिया कार्ब (Calcarea Carb.) ३० शक्ति की ५-६ गोलियां १५-१५ मिनिट से चूसने पर दर्द में आराम हो जाता है। अगर इस दवा से आराम न हो तो बरबेरिस वलगेरिस (Berberis Vulgaris) का मूल अर्क १०-१० बूंद थोड़े पानी में डाल कर १५-१५ मिनिट से लेने पर दर्द मिट जाता है।

कोलेस्टेरिनम - पित्तपथरी से होने वाले दर्द को दूर करने की यह उत्तम दवा है। यह पित्त-पथरी से ही बनाई हुई दवा है। कोलेस्टेरिनम (Cholesterinum) पाउडर ३ शक्ति में लेना विशेष रूप से उपयोगी होता है।

डायस्कोरिया - यह दवा पित्त-पथरी के दर्द को भी दूर करती है। पित्ताशय को केन्द्र बना कर दर्द चारों तरफ़ फैले और पीछे की तरफ़ झुकने तथा चलने फिरने से आराम हो तो इस दवा का सेवन करना चाहिए। इसके विषय में अभी बता ही चुकी हूं।

चेलिडोनियम- यूं तो यह जिगर (Liver) की खास दवा है और पीठ के दाहिने कन्धे की हड्डी के नीचे लगातार दर्द होने पर दी जाती है क्योंकि इस जगह का दर्द प्रायः लिवर के विकासग्रस्त होने पर होता है। यह दवा पित्त-नलिका (Biliary duct) को खोल देती है जिससे इस नली में फंसी हुई पथरी निकल जाती है और कष्ट दूर हो जाता है। नली में पथरी के फंस जाने से ही दर्द होता है। चेलिडोनियम मेजस (Chelidonium Majus) के मूल अर्क की कुछ बूंदें पानी में डाल कर सुबह शाम पीने से लाभ हो जाता है।

चाइना - पित्त पथरी के रोगी को पथरी ठीक हो जाने के बाद चायना (China) ६ × शक्ति में, दिन में ३ बार, ४-५ माह तक प्रयोग कराने से पथरी बनने की प्रवृत्ति ही समाप्त हो जाती है। इसकी विधि यह है एक माह तक सेवन करने के बाद एक सप्ताह के लिए दवा लेना बन्द रख कर फिर एक माह तक लें। ऐसे ही एक सप्ताह बन्द रख कर प्रति माह लेते रहें। ४ या ५ माह लेकर दवा का सेवन बन्द कर दें।

मेन्था पिपरेटा - यह दवा दर्द दूर करने में अदभुत काम करती है। मिन्था पिपरेटा (Mentha Piperita) की ६ × या ३ शक्ति में

एक बूंद दवा १-२ चम्मच पानी में घोंल कर १५-१५ मिनिट से २-३ बार लेने से ही दर्द में आराम हो जाता है।

थ्लेस्पी बर्सा पेस्टोरिस - इस दवा की १०-१० बूंद, मूल अर्क (Mother Tincture) में, दिन में तीन बार थोड़े पानी में डाल कर पीने से पथरी गल कर निकल जंाती है, पित्त पतला हो जाता है और पित्त निकल जाने की शक्ति मिलती है। थ्लेस्पी (Thlaspi Bursa Pastoris) गर्भाशय के लिए बहुत उपयुक्त दवा है।

ये कुछ दवाइयां थीं जिन्हें मैंने पथरी के रोगियों को सेवन कराई और उन्हें लाभ हुआ। अब मैं थोड़ी चर्चा दांतों की व्याधियों के विषय में करना चाहती हूं क्योंकि दांतों के विषय में मुझे काफ़ी पत्र मिले हैं। दांत दुखना, मसूढ़े पिलपिले होना और सड़ना, मसूढ़ों से खून आना, मसूढ़े पकना व पस आना जिसे पायरिया रोग (Pyorrhea) कहते हैं और जिसकी वजह से मुंह से दुर्गन्ध आती है, आदि व्याधियों को दूर करने वाली दवाइयों का विवरण प्रस्तुत करती हूं।

दांतों का दर्द

प्लेन्टेगो - दांतों के दर्द की यह महौषधि है। किसी भी कारण से दांत में दर्द हो तो प्लेन्टेगो मेजर (Plantago Major) ३ शक्ति की ५-६ गोली १०-१० मिनिंट से चूसना चाहिए। इसके मूल अर्क में रूई भिगो कर दुखते दांत और मसूढ़े पर घिसना चाहिए। गाल का वह हिस्सा जो दुखते हुए दांत के पास हो और दुख रहा हो उस पर भी मूल अर्क लगा कर मलना चाहिए और जिस तरफ़ का दांत दुखता हो उस तरफ़ के कान में एक बूंद मूल अर्क टपका देना चाहिए या रूई की काढ़ी मूल अर्क में भिगो कर कान के अन्दर डाल कर घुमा देना चाहिए। इतने उपाय करने से दांत का दर्द बन्द हो जाता है।

गर्भवती स्त्री को यदि दांत में दर्द हो तो ठण्डी प्रकृति की स्त्री को कैलकेरिया कार्ब-३० शक्ति में और गर्म प्रकृति की स्त्री को, जिसे प्यास न लगती हो और बेहद पसीना आता हो, तो पल्सेटिला (Pulsatilla) ३० शक्ति की ५-६ गोली चूसने से दांत का दर्द बन्द हो जाता है।

मर्क. सौल: - यदि प्लेन्टेगो के प्रयोग से १-२ घण्टे में भी आराम न हो तब इस दवा का सेवन करना चाहिए। इस दवा के लक्षण हैं- दांत का ऊपरी हिस्सा सड़ चुका होना, मुंह में लार भरी रहती हो फिर भी प्यास लगती हो और रात में दर्द बढ़ जाता हो तो मर्क. सौल. (Mercurius Solubilis) ३० शक्ति की ५-६ गोली चूसना चाहिए। लाभ न हो तो घण्टे भर बाद एक खुराक और ले लेना चाहिए। यह मसूढ़ों के सड़ने पर भी दी जाती है।

स्टैफ़िसैग्रिया - दांत छूने से दर्द करें या ठण्डा पानी लगने से दर्द होने लगे तब स्टैफ़िसैग्रिया (Staphisagria) ३० शक्ति की ५-६ गोली सुबह शाम चूसना चाहिए।

कॉफ़िया - इस दवा का मुख्य लक्षण यह है कि ठण्डा पानी लगने से दर्द आराम हो जाता है। जब मुंह की ठण्डक खत्म हो जाती है तब फिर दर्द होने लगता है। इस लक्षण पर कॉफ़िया क्रूडा (Coffea Cruda) २०० शक्ति की ५-६ गोली की एक ही खुराक लेने से दर्द में आराम हो जाता है।

स्पाइजेलिया - इस दवा का विशेष लक्षण यह है कि दांत दिखते तो ठीक हैं पर दर्द करते हैं। दिन में दर्द नहीं होता, रात में ही होता है और दिन में तभी होता है जब खाना खा लिया जाए। खाना खाते समय या कोई चीज़ चबाते समय दर्द नहीं होता, खाने के बाद होता है। इन लक्षणों पर स्पाइजेलिया एन्थेलमिण्टिका (Spigelia Anthelmintica) ३० शक्ति की ५-६ गोली चूसना चाहिए।

मसूढ़े सड़ना, पस व खून आना

मसूढ़े पिलपिले, फूले हुए और कमज़ोर हो जाएं, सड़ने लगें, उनसे खून आता हो और पस पड़ जाए यह पायोरिया रोग के लक्षण हैं। पायरिया होने पर मुंह से बराबर दुर्गन्ध आती रहती है। मंजन या टूथ पेस्ट करने पर थोड़ी देर के लिए दुर्गन्ध दब जाती है पर फिर आने लगती है। इस रोग को दूर करने के लिए लक्षणों के अनुसार अलग-अलग दवाएं दी जाती हैं।

साइलीसिया - मसूढ़े फूलना व सूजना, दर्द होता हो, मुंह में गर्म चीज़ जाने पर आराम मालूम दे तो साइलीसिया (Silicea) ३० शक्ति में ५-६ गोली-सुबह शाम चूसना चाहिए।

मर्क सौल - मसूढ़ों में दुर्गन्ध और मुख से सड़ी हुई तेज बदबू आती हो तो मर्क. सौल (Merc. Sol.) ६ शक्ति की ५-६ गोली सुबह शाम चूसना चाहिए।

हेक्लालावा - पायरिया रोग की यह एक उत्तम दवा है। मसूढ़े पकना, फूलना, सड़ना, पस पड़ना, दांतों में कीड़ा लगना, मसूढ़े सूजना एवं दुखना आदि लक्षणों पर हेक्ला लावा (Hecla Lava) अन्य सभी दवाओं से अधिक गुणकारी दवा है। इस की २ × शक्ति का २ ग्राम चूर्ण १५ ग्राम वेसलीन या ग्लिसरीन में मिला कर मसूढ़ों एवं दातों पर लगाना चाहिए। बच्चों के दांत निकलते समय उनके मसूढ़ों पर लगाना हितकारी रहता है। लगातार कुछ समय तक सुबह शाम इसे दांत-मसूढ़ों पर लगाते रहने से पायोरिया के सारे लक्षण लुप्त हो जाते हैं।

पायरिया के रोगी को कठोर पदार्थ नहीं खाना चाहिए, प्याज लहसुन, तेज़ मिर्च मसाले, मांस-अण्डा, तम्बाकू और तीखे पदार्थ नहीं खाने चाहिए। दातून या ब्रश नहीं करना चाहिए बल्कि अंगुली से आहिस्ता-आहिस्ता मंजन करना चाहिए। अगर दांतों के बीच दूरी हो तो उनमें फंसे हुए कण दांत-कुरेदनी (Tooth Pick) से निकाल कर पानी से कुल्ले करके मुंह साफ करते रहना चाहिए। दांतों में फंसे कण सड़ कर बदबू पैदा करते हैं इसलिए मुंह साफ़ रखना ज़रूरी है। दांतों की व्याधियों को दूर करने वाली इन दवाइयों को अपने अनुभव में गुणकारी पाया है। बस, यह विवरण पूरा हुआ।

डॉ. (श्रीमती) साधना ने जब अपनी बात खत्म की तो हमने कहा- बहुत अच्छी जानकारी दी है आपने, हम आपको हमारी ओर से और निरोगधाम के विशाल पाठक वर्ग की ओर से इस हार्दिक सहयोग के लिए धन्यवाद देते हैं। तो रिकार्डर बन्द करें?

डॉ. (श्रीमती) साधना बोलीं- बाबूजी! मुझे पाठकों से कुछ निवेदन करना है सो सुन लीजिए फिर बन्द कीजिएगा। मुझे सफ़ेद दाग़ के रोगियों के कुछ पत्रों में, परहेज़ के विषय में विवरण बताने के लिए अनुरोध पढ़ने को मिला है। मैं उनको बताना चाहती हूं कि सफ़ेद दाग़ की दवाओं का सेवन करते समय उन्हें खटाई, खट्टा दही, कच्चा लहसुन प्याज, अण्डा-मांस, तम्बाकू, शराब अन्य मादक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। अचार, चटनी, जेम, सॉस, टिनपेक खाद्य पदार्थ, बाज़ार की चीज़ें भी नहीं खाना चाहिए। सादा सुपाच्य और ताज़ा भोजन करना चाहिए। परहेज़ करते हुए धैर्य पूर्वक तब तक दवाओं का सेवन करते रहना चाहिए जब तक सफ़ेद दाग़ बिल्कुल मिट न जाएं। दाग़ बिल्कुल मिट जाएंगे यह विश्वास रखें।

दूसरा निवेदन यह करना चाहती हूं कि मैंने एक प्रश्नावली तैयार करने का निश्चय किया है। मुझे प्राप्त होने वाले पत्रों में मुझसे पूछे गये प्रश्न एक रजिस्टर में अपने उत्तर सहित लिखती रहूंगी और इण्टरव्यु के अन्त में सर्वसाधारण के लिए उपयोगी और जानने योग्य प्रश्नोत्तर भी प्रस्तुत कर दिया करूंगी। इस विषय में आपकी क्या राय है?

हमने कहा- यह तो बहुत ही अच्छा रहेगा। इस तरह जहां जिज्ञासुओं को उनके प्रश्नों के उत्तर मिल सकेंगे वहां अन्य पाठक-पाठिकाओं को भी उपयोगी एवं लाभकारी जानकारी मिल सकेगी। अगली बैठक में आप प्रश्नोत्तर अवश्य तैयार कर रखना।

डॉ. (श्रीमती) साधना ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा- ज़रूर तैयार कर रखूंगी। अब आप टेप बन्द कर सकते हैं।

डॉ. (श्रीमती) साधना का प
□ **साधना होमियो क्लिनिक**
२५, सुभाष मार्केट, छठा बस स्टा
शिवाजी नगर, भोपा

हमारी जीवनी शक्ति

प्राण

□ डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई
से भेंटवार्ता

डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

आध्यात्मिक-विषय से सम्बन्धित इस लेखमाला के अन्तर्गत, भोपाल की प्रतिष्ठित लेडी डॉक्टर श्रीमती चरनजीत घुई से लिये गये इण्टरव्यु पर आधारित, धारावाहिक विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। गत अंक में 'अष्ट चक्र परिचय' देते हुए इस मुद्दे पर चर्चा प्रस्तुत की गई थी कि मनुष्य मन की एकाग्रता साध कर, ध्यान में प्रवेश करने का अभ्यास कर आत्मोन्नति की दिशा में यात्रा कर सकता है। इसी सन्दर्भ में आगे की बातचीत प्रस्तुत है।

इण्टरव्यु के लिए डॉ. (श्रीमती) घुई से बातचीत शुरू करते हुए हमने निवेदन किया कि आज की बैठक में आप, अष्टचक्रों को प्रकाशित और जाग्रत करते हुए 'सहस्रार' की त्रिवेणी तक की यात्रा करने वाले जीवात्मा को इस शक्ति के बारे में बताएं जिसे प्राप्त कर और उसका विकास करके, साधना करने वाला, साधक आत्मोन्नति कर सकता है, आत्म-बल बढ़ा सकता है और मानसिक तनाव, चिन्ता, अधैर्य, भय, शोक, राग-द्वेष, क्रोध, दुःख आदि से अलिप्त तथा अप्रभावित बना रह कर आनन्द को उपलब्ध हो सकता है।

डॉ. (श्रीमती) घुई ने कहा कि बिल्कुल ठीक है। आज हम इसी शक्ति के बारे में बात करेंगे क्योंकि अष्ट-चक्रों के विषय में बातचीत करने के बाद इस शक्ति के विषय में बात करना ज़रूरी भी है और प्रासंगिक भी है। यह तो आपकी और हमारी ट्यूनिंग का एक प्रमाण ही कहा जा सकता है जो यह विचार आपने प्रकट किया क्योंकि आज की बैठक में, मैं भी इसी शक्ति के विषय में बातचीत करने का विचार कर रही थी। श्री सत्यसाईं बाबा ने इस शक्ति पर, जिसे अंग्रेज़ी में वाइटल फोर्स (Vital force) और हिन्दी में 'प्राण' कहते हैं, इतना अच्छा बोला है कि अगर उनके प्रवचन आप सुनें तो दंग रह जाएं।

हमने कहा-यह तो बड़ी अच्छी बात है। हमारा निवेदन है कि आप श्री सत्यसाईं बाबा के प्रवचनों के आधार पर ही इस विषय पर प्रकाश डालें तो बेहतर होगा ताकि निरोगधाम के पाठकों को बाबा के अमृत-वचनों का लाभ मिल सके। दरअसल मनुष्य प्राणवान होते हुए भी यह नहीं जानता कि यह प्राण क्या है और कहां निवास करता है। हमने एक जिज्ञासु व्यक्ति से बातचीत के दौरान यही प्रश्न पूछ लिया था तो उसने जवाब दिया था कि प्राण एक चरित्र अभिनेता है, फिल्मों में काम करता है और इसका निवास बम्बई में यूनियन पार्क, खार नामक स्थान पर है।

यह बात सुन कर मुस्कराते हुए डॉ. (श्रीमती) घुई ने कहा- यह तो अपनी-अपनी जानकारी की बात है। उसने अपनी जानकारी के अनुसार जो कुछ भी जवाब दिया वह ग़लत नहीं, ठीक ही था लेकिन इसी प्रश्न का उत्तर हमारे शास्त्रों ने यह दिया कि *'प्राण जीवयति इति प्राणः'* यानि जो जीवात्मा के जीवन का आधार बना हुआ है वह 'प्राण' है। इसके दो भेद हैं- *स्थूल और सूक्ष्म।* ये दोनों प्राण ५-५ हैं। या यह भी कह लीजिए कि एक ही प्राण ५-५ ढंगों से सक्रिय रहता है। (Physical body) के पांच प्राण हैं-(१) अपान (२) समान (३) प्राण (४) उदान और (५) व्यान। ये पांचों स्थूल शरीर के नष्ट होने पर नष्ट हो जाते हैं। सूक्ष्म प्राण, जो कि *'उप प्राण' कहे जाते हैं,* भी पांच हैं-(१) देवदत्त (२) कृकल (३) कूर्म (४) नाग और (५) धनंजय। ये पांचों प्राण सूक्ष्म शरीर को जीवित और सक्रिय रखते हैं। जब तक *'कारण शरीर'* (Causal body) रहता है तब तक *'सूक्ष्म शरीर'* (Astral body) के ये पांचों प्राण भी विद्यमान रहते हैं। ये दसों प्राण मिल कर, पांच कोशों में से दूसरे कोश, 'प्राणमय कोश' का निर्माण और निर्वाह करते हैं। इन पांच कोशों के नाम हैं-(१) अन्नमय कोश (२) प्राणमय कोश (३) मनोमय कोश (४) विज्ञानमय कोश और (५) आनन्दमय कोश। इन कोशों के विषय में हम पिछली बैठकों में चर्चा कर ही चुके हैं।

सुपात्रता

अंग्रेज़ी में एक कहावत है- फ़र्स्ट डिज़र्व देन डिज़ायर यानि पहले योग्यता प्राप्त करें फिर योग्यता के अनुकूल कामना करें लेकिन ज्यादातर होता यह है कि हम योग्यता तो प्राप्त करते नहीं पर पाने की इच्छा ज़रूर करते हैं गोया वी डोण्ट डिज़र्व बट वी डिज़ायर यानि हम योग्य तो नहीं होते लेकिन इच्छा ज़रूर रखते हैं। सिर्फ़ इच्छा ही नहीं रखते बल्कि तड़फते हैं पाने के लिए और तिकड़में करते हैं, जुगाड़ करते हैं किसी पावरफुल सोर्स या सिफ़ारिश का उपयोग करते हैं ताकि मनोवांछित चीज़ प्राप्त कर सकें। यह सब यही सिद्ध करता है कि हममें योग्यता न थी, पात्रता न थी वरना इतने पापड़ बेलने की ज़रूरत ही क्यों पड़ती क्योंकि यदि हम सुपात्र हों तो ज्यादा समय तक उस वस्तु से वंचित नहीं रह सकते। और यदि हम सुपात्र नहीं हैं और इच्छित वस्तु येन-केन प्रकारेण प्राप्त कर भी लेते हैं तो उस वस्तु का वैसा उपयोग एवं उपभोग न कर सकेंगे जैसा यदि सुपात्र और सक्षम होते तो कर पाते। सिखाए पूत कचहरी नहीं चढ़ते और नकली फूलों से सुगन्ध नहीं आती जबकि अगर हमें पूरी योग्यता उपलब्ध हो जाए तो वह वस्तु देर सबेर खुदबखुद उपलब्ध हो जाती है। शर्त यही है कि हमारी'सुपात्रता हमारी डिज़र्वनेस में रत्ती भर भी कमी न रहे और खुदा बन्दे से खुद पूछे बता तेरी रज़ा क्या है? 'फ़र्स्ट डिज़र्व', बस इतना ही काफ़ी है। बात खत्म हो गई। 'देन डिज़ायर' की ज़रूरत ही नहीं क्योंकि 'इफ़ वी रियली डिज़र्व देन वी नीड नाट टू डिज़ायर' अर्थात् अगर हम सचमुच, सही मानों में सुपात्रता को उपलब्ध हो जाते हैं तो हमें डिज़ायर करने की, इच्छा करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। डिज़ायर करना ही अपूर्णता और अपात्रता का सूचक होता है।

सिफ़ारिश

आप कह सकते हैं कि यह सिफ़ारिश और रिश्वत का ज़माना है, पक्षपात और ज़ोर-जबरदस्ती का ज़माना है, अब 'राइट इज़ माइट' का नहीं बल्कि 'माइट इज़ राइट' (Might is right) का ज़माना है। इन आदर्शों और उपदेशों को आज पूछता कौन है? बात आपकी भी किसी हद तक ठीक है क्योंकि आजकल इस क़िस्म के हथकण्डों और सिफ़ारिशों का होना 'सुपात्रता' का हिस्सा बन गया है। पुरुषार्थ के चारों अंग - साम दाम दण्ड भेद - का प्रयोग करना ज़रूरी हो गया है क्योंकि 'अपने वाले' का काम हो जाता है और बाक़ी 'बेगाने' होने की वजह से हाथ मसलते रह जाते हैं। लेकिन इस स्थिति के बावजूद जो बात हम कह रहे हैं वह बात एक चिकित्सक का निदान है, डाइग्नोसिस है जो रोगी की चिकित्सा करते समय वर्तमान में, रोगी की तत्कालीन सुख-सुविधा और चाहत को महत्व न दे कर परिणाम को महत्व देता है और ऐसे उपाय करने का परामर्श देता है जो देर-सबेर रोगी को रोग-मुक्त कर स्वस्थ और सशक्त बना सकें। जो दवा फिलहाल तो राहत दे देती हो पर बाद में साइड इफेक्ट और रिएक्शन करती हो तो ऐसी दवा का सेवन कर राहत पा लेना वैसा ही हुआ जैसे कुएं से निकल कर खाई में कूद जाना। इसी तरह पूरी योग्यता और क्षमता प्राप्त किये बिना सिर्फ़ सिफ़ारिश या रिश्वत के बल पर किसी चीज़ को प्राप्त कर लेना वैसा ही है जैसे बिच्छू को उतारने का मन्त्र तो मालूम न हो और सांप की पिटारी में हाथ डाल दिया जाए। ऐसी स्थिति में कोई चीज़ पा भी ली जाए तो अयोग्य व्यक्ति न तो खुद उस वस्तु का ढंग से उपयोग कर सकेगा और न वह वस्तु ही उतने लाभ दे सकेगी जितने दे सकती थी।

हमने कहा-जी हां, इन कोशों के विषय में अलग-अलग भेंटवार्ता आयोजित कर एक-एक अंक में एक-एक कोश से सम्बन्धित विवरण प्रकाशित किया जा चुका है फिर भी 'प्राण' के विषय में थोड़ा सा परिचय ताज़े सन्दर्भ में दे दें तो अच्छा रहेगा ताकि विषय का संगतिक्रम और तारतम्य ठीक से बैठ सके।

डॉ. (श्रीमती) घुई – बहुत बेहतर, हमारी आज की चर्चा का मुख्य विषय *'प्राण-शक्ति'* यानि वाइटल फोर्स ही है इसलिए संक्षेप में इसके विषय में बता देना ज़रूरी भी है। मैं एक एक करके इनका परिचय और कार्य बताती हूं। ये दशों प्राण शरीर से पृथक भी हैं और शरीर में व्याप्त भी रहते हैं। मोटे तौर पर प्राण का निवास प्राणी का स्थूल शरीर ही होता है जिसमें यह प्राण १० भागों में विभक्त हो कर रहता है। जिस जिस भाग में रह कर प्राण जैसा जैसा कर्म करता है वैसा ही उसका नामकरण किया गया है। प्रत्यक्ष रूप से प्राण का सम्बन्ध स्थूल-शरीर और प्राणमय कोश से और गौण रूप से पांचों कोशों से रहता है। हमारे शरीर में ऊर्जा बनाये रखने के लिए ईंधन की भांति प्रज्वलित बने रहने वाले '*जीवनीय-तत्व*' *को 'प्राण' कहते हैं* जो हमारे शरीर को न सिर्फ़ जीवित ही रखता है बल्कि शरीर की शक्ति का आधार भी होता है। मैं इनका संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करती हूं। पहले स्थूल देह के पांच प्राणों का परिचय देती हूं। ***प्राण को वायु और वात भी कहते हैं।***

(१) अपान - अपान वायु (प्राण) का कार्य क्षेत्र नाभि से नीचे के पूरे शरीर का हिस्सा है। ***'अपनयति प्रकर्षेण मलं निस्सारयति, अपकर्षति च शक्तिम् इति अपानः'*** के अनुसार शरीर से मलों को बाहर निकालना तथा अंगों को गति व शक्ति देना इसका कार्य है।

(२) समान - समान वायु का कार्य क्षेत्र नाभि से ऊपर हृदय तक के भाग में रहता है। ***'रसं समं नयति सम्यक् प्रकारेण नयति इति समानः'*** के अनुसार आहार से रस का निर्माण करना और यथास्थान वितरित कर देना इसका कार्य है। इसका सम्बन्ध शरीर के पाचन-संस्थान से रहता है।

(३) प्राण - इसका कार्य क्षेत्र हृदय से लेकर मुंह तक रहता है। ***'प्रकर्षेण आनयति, प्रकर्षेण वा बलं ददाति, आकर्षति च शक्तिं सः प्राणः'*** के अनुसार बाहर से श्वास और भोजन जल आदि पदार्थों को भीतर खींचना और पूरे शरीर में व्याप्त करना ही इसका कार्य है।

(४) उदान - यह शरीर के कण्ठ में र कर कार्य करता है। ***'उन्नयति यः उद् आनयति वा इति उदानः'*** के अनुसार जो शरीर को उठाए रखे, सन्तुलित रखे, इधर-उधर गिरने न दे, लड़खड़ाने न दे वह उदान वात (प्राण) है। वमन के सम आमाशय से आहार को ऊपर उठा कर बाहर फेंक बोलना या गायन की ध्वनि में सहायक होना, खाया-पिया पदार्थ कण्ठ से नीचे धकेल कर आमाशय तक पहुंचाना आदि इसके कार्य हैं।

(५) व्यान - इसका कार्य-क्षेत्र पूरा शरी है और ***'व्याप्नोति शरीरं यः सः व्यानः'***- के अनुस यह पूरे शरीर में व्याप्त रह कर कार्य करता है इसलिए इसे व्यान कहा गया है। ज्ञान वाहक सन्देश वाहक सभी सूक्ष्म नाड़ियों को गतिशी बनाए रखना एवं नियन्त्रित करना इसका कार्य है।

यह तो हुआ पांचों प्राणों का वर्णन अ पांच उप प्राणों के विषय में भी संक्षिप्त परिच देती हूं। नासिका और कण्ठ में रह कर छींक औ जंभाई (उबासी) लाने वाला उप प्राण 'देवदत्त' है। ***'कण्ठकूपे क्षुत पिपासानिवृत्तिः'*** के अनुसा कण्ठ-कूप के निचले भाग में रहने वाले जि उपप्राण पर संयम साधने से योगी को भूख प्य नहीं लगती उसे **'कृकल'** प्राण कहा है। नेत्रों मे रह कर पलकों को झपकाने व बन्द रखने का का करने वाला उपप्राण **'कूर्म'** है। मुख में रह क डकार, हिचकी आदि लेने वाला उप प्राण 'नाग' है। समस्त देह में व्याप्त रह कर कार्य करने वा गमन-आगमन एवं देह पोषण में सहायक हो वाला उपप्राण **'धनंजय'** है।

यह बड़ी हैरानी की बात है कि आज के भौतिक विज्ञान इतना विकसित हो चुका है लेकि इतना सक्षम नहीं हो सका है कि किसी लेबोरे यानि प्रयोगशाला में जांच करके इन 'प्राणों' क पहचान सके, इनका विश्लेषण (Analysis) क सके इसलिए आधुनिक विज्ञान, अन्य कई सू आध्यात्मिक तत्वों की भांति, प्राण (वात) के वि में भी मौन है। हमारे वैदिक ऋषियों ने न केव ऐसे तत्वों को ठीक से जाना और पहचाना है बल्कि वेदों एवं अथर्ववेद के उपवेद 'आयुर्वेद' के माध्यम से इनके विषय में जैसी सूक्ष्म, विस्तृत औ गहन विवेचना प्रस्तुत की है ***वैसी संसार के कि भी मनीषी, दार्शनिक या वैज्ञानिक ने नहीं की।*** थोड़ी सी झलक होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति जन्मदाता डॉ. सेमुअल हेनीमेन ने अपने प्रज्ञाचक्षुओं से देखी थी और यह रहस्य जाना था कि प्राणश और शरीर के अंगों के मध्य सन्तुलन तथा साम बिगड़ने या कम होने से ही शरीर में रोगों के ल प्रकट होते हैं। उन्होंने घोषणा की थी- 'शरीर शारीरिक (भौतिक) परिवर्तनों की अपेक्षा, लाक्षणिक परिवर्तन घटित होते हैं। मस्तिष्क में

व्यर्थ

जो कष्ट न तो परोपकार के लिए किया जाए न तप के लिए, वह कष्ट व्यर्थ है, जो दान न तो भूखे को दिया गया हो न सत्पात्र को वह दान व्यर्थ है, जो भोजन न तो पथ्य हो और न स्वादिष्ट वह भोजन व्यर्थ है, जो धन उपयोग में न लिया जाए वह धन व्यर्थ है, जो पुरुष परिवार और समाज का हित न कर सके उसका पुरुषार्थ व्यर्थ है, जो स्त्री सन्तान को अच्छा स्वास्थ्य, अच्छे संस्कार और अच्छी शिक्षा न दे सके उसका स्त्री होना व्यर्थ है।

(Psora) या इच (itch) यानि खुजली की संवेदना ले उत्पन्न होती है, बाद में शरीर में इसकी अनुभूति होती है।' इसे आयुर्वेद ने मानसिक वेग कहा है। *'शरीरं सत्वसंज्ञं च व्याधीनामाश्रयो मत:'* (चरक संहिता सूत्र.) के अनुसार रोग का आश्रय शरीर को और लक्षणों के आधार पर मन को बताया है। 'सत्वसंज्ञंच' ऐसा कहने का तात्पर्य है कि आत्मसंयुक्त मन रोग का अधिष्ठान (स्थान या आश्रय) होता है और आत्मसंयुक्त होने से शरीर भी रोग का अधिष्ठान हो जाता है।

ये मानसिक वेग शरीर पर प्रभाव करते रहते हैं और बार-बार प्रभाव पड़ने पर शरीर के दोषों-वात पित्त कफ- को दूषित कर विकार उत्पन्न कर देते हैं। डॉ. हेनीमेन ने भी वातपित्तकफ त्रिदोषों की तरह सोरा, सिफलिस, साइकोसिस का सिद्धान्त प्रस्तुत किया था। आज *'विश्व स्वास्थ्य संगठन' (Word Health Organization)* ने भी यह सत्य स्वीकार कर लिया है कि स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य का सिर्फ़ शारीरिक रूप से निरोग होना ही पर्याप्त नहीं बल्कि ***शारीरिक, मानसिक, वैचारिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से भी स्वस्थ होना आवश्यक है।*** मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति अपने आप से ही संघर्ष करता रहता है, द्वन्द्व में उलझा रहता है इसीलिए बेचैन यानि डिस ईज़ रहता है और फिर डिज़ीज़ यानि रोग से ग्रस्त हो जाता है। मन का सम्बन्ध वात, पित्त, कफ से होता है। मन के दूषित होने से वात, पित्त, कफ भी दूषित हो जाते हैं और इन दोषों का दूषित होना ही *'रोगस्तु दोषवैषम्यम्'* के अनुसार रोग पैदा करने वाला हो जाता है। इन तीन दोष-वात पित्त कफ- में से ***वात यानि वायु अथवा 'प्राण' के ही विषय में हम चर्चा कर रहे हैं।***

हम शरीर को तो आहार देते हैं पर 'प्राणशक्ति' को आहार देने की फ़िक्र नहीं करते इस वजह से प्राणशक्ति घटती जाती है और हम अस्वस्थ तथा निर्बल होते जाते हैं। ***बाबा ने कहा है कि ग़लत आहार-विहार और आचार-विचार करने से दूषित मानसिक-तरंगें पैदा होती हैं जो हमारी जीवनी शक्ति (Vital force) का क्षय करती हैं।*** इसकी अपेक्षा अच्छा आहार-विहार और अच्छा आचार- विचार रखने, करुणा, ममता सेवा, भक्ति भाव, उत्तम आचरण, भजन गाना तथा शान्ति और प्रेम की भावना आदि सद्गुणों को धारण कर अच्छा आचरण करने से शक्तिप्रद तरंगें उत्पन्न होती हैं जो हमारी जीवनी शक्ति-'प्राण'-को विकसित करती हैं और उसे शक्तिशाली बनाती हैं।

उचित आहार-विहार, योगासन, प्राणायाम, शुद्ध वातावरण और श्रेष्ठ आचार विचार तथा ध्यान, साधना आदि का अभ्यास करने से जीवनी शक्ति इतनी प्रबल और सक्षम हो जाती है कि फिर वह आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी- ***इन पंचतत्वों से भी ऊर्जा प्राप्त करने लगती है।*** इससे शरीर में इतनी रोग-प्रतिरोधक शक्ति एकत्रित हो जाती है, विकसित हो जाती है कि ***दूषित वातावरण एवं दूषित प्रभाव का सामना करके भी प्रभावित नहीं होती, दूषित नहीं होती।*** मिसाल के तौर पर हमें खूब गहरी और लम्बी सांस लेने की आदत डालना चाहिए। वायु ही प्राण है और यदि हम आधी और छोटी सांस लेने के आदी रहेंगे तो हम आधी शक्ति ही प्राप्त करते रहेंगे। हम आहार और जल के बिना तो काफ़ी समय तक जीवित रह भी सकते हैं पर वायु यानि ***प्राण के बिना कुछ मिनिट भी जीवित नहीं रह सकते।*** इसी बात से हमें प्राण यानि वायु की महत्ता एवं उपयोगिता को समझ लेना चाहिए। योगासन, व्यायाम, प्राणायाम आदि इसी प्राणशक्ति को भरपूर मात्रा में ग्रहण करने में सहायक सिद्ध होते हैं। अधूरी सांस लेने से हमारे फेफड़े पूरी तरह फैल नहीं पाते और प्राण वायु से पूरी तरह से भर नहीं पाते इसलिए उनमें भरी हुई विषाक्त वायु पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाती जिससे रक्त दूषित होता रहता है, शुद्ध नहीं हो पाता और शरीर में रोग पैदा हुआ करते हैं। योगीजन इसीलिए दीर्घायु हुआ करते थे और स्वस्थ रहा करते थे कि वे इस जीवनी-शक्ति. -'प्राण'- को प्राणायाम और योगासन का अभ्यास करके भरपूर मात्रा मे प्राप्त करते रहते थे।

मैं पिछली बैठकों में प्राणायाम के विषय में पर्याप्त विवरण बता चुकी हूं जिसे आप धारावाहिक रूप से निरोगधाम के अंकों में प्रकाशित कर चुके हैं। ***उन सभी बातों का ज़िक्र फिर से करना ज़रूरी नहीं।*** पाठकों को उन अंकों को पढ़ कर इस विस्तृत विवरण को जान लेना चाहिए, समझ लेना चाहिए और अगर अपना भला चाहते हों तो इस विवरण पर अमल करना चाहिए। यह बात ध्यान देने योग्य है कि जीवनी-शक्ति को विकसित करने के लिए, शक्तिशाली बनाने के लिए ***न तो पैसा टका खर्च करना पड़ता है और न किसी दूसरे से मदद मांगनी पड़ती है। यह तो खुद के करे का करतब है।*** मैं समझती हूं कि संक्षेप में इतना ही बताया जा सकता है।

हमने डॉ. (श्रीमती) घुई को धन्यवाद दिया और इण्टरव्यु समाप्त कर विदा ली।

डॉ. (श्रीमती) घुई का पता-
☐ **डॉ. घुईज़ नर्सिंग होम**
करबला रोड, भोपाल

श्रेष्ठ

दक्षता का होना सब गुणों में श्रेष्ठ गुण है, सब सम्पत्तियों में विद्या श्रेष्ठ सम्पत्ति है, सब लाभों में आरोग्य लाभ श्रेष्ठ है, सब सुखों में सन्तोष सुख श्रेष्ठ है, जो ऋण ग्रस्त और रोगग्रस्त नहीं है जो शान्तिपूर्वक भोजन करता है, गहरी नींद सोता है और चिन्ता नहीं करता उसका जीवन श्रेष्ठ है, सब तृप्तिओं में भोजन की तृप्ति श्रेष्ठ है, सब दानों में विद्या दान श्रेष्ठ है और जिस कार्य का परिणाम शुभ हो वह कार्य सब कार्यों में श्रेष्ठ है।

या शेख! अपनी अपनी देख!!

इस दुनिया का रवैया ऐसा है कि यहां 'शक्करखोरे को शक्कर और मूंजी को टक्कर' मिलती ही है। इसमें देर हो सकती है पर अन्धेर नहीं हो सकती। यदि हम ग़लत राह पर चलेंगे तो सही ठिकाने पर नहीं पहुंचेंगे यह एक जग-जाहिर बात है फिर भी यदि कोई ग़लत राह पर चलता है तो दोष किसका हुआ? यह हो सकता है कि ग़लत राह खुशनुमा बाग़-बगीचों और सुन्दर स्थानों से होकर गुज़रती हो इसलिए यह राह कोई छोड़ न सके और सही राह कठिन हो, कष्टपूर्ण हो और भयानक जंगलों से गुज़रती हो तो उस पर चलने की हिम्मत न होती हो फिर भी मुख्य मुद्दा तो अपनी जगह क़ायम ही रहेगा कि ग़लत राह पर चलने का परिणाम क्या होगा? इस परिणाम को हमें ही भोगना होगा, कोई इसमें हिस्सेदारी न कर सकेगा। अंग्रेज़ी में कहा है- आल इज़ वेल देट एण्ड्स वेल यानि अन्त भला सो भला। आज का मौज मज़ा यदि कल को कज़ा बन जाए तो ऐसे मौज-मज़े से फ़ायदा भी क्या है? सख्त परहेज़ रख कर, कड़वी दवा खा कर यदि तन्दुरुस्ती का मीठा फल मिल सकता है तो यह तकलीफ़ उठा ही लेना चाहिए क्योंकि इस तकलीफ़ का अन्त भलाई में होगा जबकि आज की मौज-मस्ती का अन्त बुराई में होगा, तकलीफ़ में होगा। यह बात हम समझते क्यों नहीं? यदि समझते हैं तो किसने रोका है हमें कि अच्छे काम मत करो या कौन मजबूर कर रहा है कि बुरे काम करो, बुरी राह पर चलो? हमें खुद ही इन सवालों पर ग़ौर करना होगा और खुद से ही जवाब तलब करना होगा। याद रखने योग्य बात यह है कि खुद मरे बिना स्वर्ग नहीं मिलता लिहाज़ा दूसरों की फ़िक्र छोड़ कर हमें अपना भला बुरा खुद ही सोचना होगा। लाख रुपये की बात यह है कि या शेख! अपनी अपनी देख!!

परीक्षित घरेलू नुस्खे

इन्हें भी आज़माइए

घरेलू तौर पर उपयोग में लिये जाने योग्य परीक्षित गुणकारी घरेलू नुस्खे इस स्थायी स्तम्भ के अन्तर्गत प्रस्तुत किये जाते हैं। यदि आप भी ऐसे घरेलू नुस्खे जानते हों, जो आपके अनुभव में निरापद रूप से लाभप्रद सिद्ध हुए हों, तो सेवा-भावना से, इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए, साफ़ लिखावट में लिख कर भेजें और अपना पूरा नाम पता हिन्दी में सूचित करें। प्रकाशित नुस्खे के प्रेषक को 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की प्रति रजिस्टर्ड डाक से उपहार स्वरूप भेंट में भेजी जाएगी।

इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए नुस्खा लिख कर भेजने वाले महानुभावों द्वारा की जाने वाली पूछताछ का उत्तर यहां इस स्तम्भ द्वारा ही प्रस्तुत किया जा रहा है। नुस्खा भेजने के लिए हमसे पूर्व-अनुमति लेना आवश्यक नहीं। आप अनुभूत और लाभकारी सिद्ध होने वाला तथा निरापद यानि जो कोई हानि न करता हो, ऐसे घरेलू नुस्खे का पूरा विवरण और अपना नाम व पूरा पता साफ़ लिखावट में लिख कर भेज सकते हैं। अप्रकाशित होने की स्थिति में यदि भेजा हुआ विवरण वापिस मंगाना चाहें तो अपना नाम पता लिखा और एक रु. का डाक-टिकिट लगा, एक लम्बा लिफाफा साथ भेजें। यदि नुस्खा प्रकाशित करने योग्य होगा तो प्रकाशित कर दिया जाएगा अन्यथा संलग्न लिफाफे में रख कर भेज दिया जाएगा। लिफाफा साथ न होने पर विवरण नष्ट कर दिया जाएगा। इस विषय में कृपया पूछताछ न करें। कृपया ख्याल रखें कि कहीं से नकल करके नुस्खे का विवरण न भेजें बल्कि अपने निजी अनुभव में गुणकारी सिद्ध होने वाला नुस्खा भेजें।

नुस्खे को सेवन करने वालों द्वारा की जाने वाली पूछताछ के उत्तर में निवेदन है कि नुस्खे को बना कर तैयार करने और सेवन करने के विषय में जो-जो निर्देश इस पत्रिका में प्रकाशित किये गये हों उन्हें ठीक से पढ़-समझ लें और पूरी सावधानी, समझदारी तथा उचित विधि के साथ सही ढंग से नुस्खा बना कर तैयार करें और यदि कोई परहेज़ बताया गया हो तो उसका पालन सख़्ती से करें। *कोई बात समझ में न आए तो स्थानीय किसी अनुभवी वैद्य से सलाह ले लें। कृपया दवा या चिकित्सा विवरण लिख कर भेजने के लिए हमें पत्र न लिखें।* यदि कोई दवा या नुस्खे की कच्ची औषधि आपके नगर में नहीं मिल रही हो तो किसी बड़े शहर से मंगवा लें क्योंकि *यह ज़रूरी नहीं है कि प्रत्येक नगर में प्रत्येक दवा या कच्ची जड़ी बूटी उपलब्ध ही हो।* इतने निवेदन के बाद अब हम परीक्षित घरेलू नुस्खे प्रस्तुत करते हैं। इसमें विशेषकर ऐसे नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं जिनकी ज़रूरत ग्रीष्म ऋतु में पड़ती है।

अम्लपित्त (हायपर एसिडिटी)

आजकल अम्लपित्त नामक व्याधि होना आम बात हो गई है। गले में, छाती और पेट में जलन होना, गर्म डकार आना, कभी-कभी डकार के साथ खट्टा व तेज़ चरपरा पानी या पेट का आहार-अंश गले में आ जाना, आंखों से पानी आ जाना, पेशाब में जलन होना और पेट भरा हुआ सा लगना आदि इसके मुख्य लक्षण हैं। इन लक्षणों को देख कर समझ लेना चाहिए कि हम अम्लपित्त के रोगी हो गये हैं। ऐसी स्थिति में निम्नलिखित घरेलू नुस्खा लाभ न होने तक सेवन करें।

सामग्री - त्रिफला चूर्ण ३०० ग्राम, खाने का मीठा सोडा २५ ग्राम, काला नमक २५ ग्राम, नीबू का सत १२ ग्राम।

मात्रा और सेवन विधि - इन सब द्रव्यों को अच्छी तरह से मिला कर शीशी में भर कर रख लें। रात को एक कप पानी में १० ग्राम चूर्ण डाल कर ढक कर रख दें। सुबह हाथ मुंह धो कर खाली पेट इसे छान कर पी लें। इसके आधा घण्टे बाद तक कुछ खाएं-पिएं नहीं।

लाभ - लगातार प्रतिदिन प्रातः इसका सेवन करने से अम्लपित्त की स्थिति ठीक हो जाती है। परहेज़ में तले हुए, नमकीन एवं खट्टे पदार्थों का सेवन, चाय, तम्बाकू, शराब (यदि पीते हों), अण्डा-मांस (यदि खाते हों), तुवर (अरहर), उड़द की दाल, बेसन से बने पदार्थ, लाल मिर्च तथा अमचूर व इमली का सेवन क़तई न

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल केन्द्र

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स
156, इमली बाजार, (राजवाड़ा), इन्दौर-452 004 फोन : 31548

व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी
पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड महाल, नागपुर (महाराष्ट्र)

सर्वोत्तम गुणकारी एवं उच्चकोटि की किफायती आयुर्वेदिक दवाइयाँ मिलने का विश्वसनीय स्थान

कृष्णगोपाल आयुर्वेद भवन कालेड़ा, द.कृ. साण्डु ब्रदर्स चेम्बूर प्रा.लि., ऊंझा फार्मेसी, धूतपापेश्वर, झण्डू, चरक, डाबर, वैद्यनाथ, व्यास फार्मास्युटिकल्स, तरुण फार्मा भोपाल की आयुर्वेदिक दवाइयाँ एवं वीर्यशोधन वटी, कामचूड़ामणि रस, वीर्यस्तम्भन वटी, शिला प्रवंग, मधुहारी, तरुणलेप, मुक्ता चमक मधुमेहदमन चूर्ण, प्रमेहगजकेसरी, आमदोषान्तक आदि सभी आयुर्वेदिक दवाईयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध!

40 वर्षों से आयुर्वेद चिकित्सा में कार्यरत अनुभवी वैद्य आर.एस. सक्सेना (आयुर्वेदाचार्य) द्वारा निशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए मिलें या लिखें।
साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

समय ▲ सुबह 10 से 12 ▲ शाम 5 से 8 बजे तक

निरोगधाम के पाठकों को V.P.P. द्वारा आयुर्वेदिक दवाइयाँ भिजवाने की विशेष व्यवस्था, आदेश भेजें।
नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध।

प्रतिदिन छिलके वाली मूंग की दाल पका कर खाया करें। रात को सोते समय एक गिलास मीठे दूध में १-२ चम्मच शुद्ध घी डाल कर पिया करें। दिन भर में ८-१० बार १-१ गिलास ठण्डा पानी पिया करें।

अतिसार

उदर में अतिरिक्त उष्णता और पित्त बढ़ने से खाये हुए आहार का रस, विपाक के बाद बंध नहीं पाता और पतला ही रहता है तथा जैसे आग की आंच बढ़ने से दूध उबल कर उफनता है और बर्तन से बाहर निकलने लगता है उसी प्रकार पक्वाशय में पहुंचा हुआ वह मल के रूप संगठित और बंधी हुई स्थिति को उपलब्ध न होकर पतले दस्त के रूप में विसर्जित होने लगता है। 'अतिशयेन सारयति रेचयति इति अतिसारः' के अनुसार बार-बार पतले दस्त होने को अतिसार होना कहते हैं। उदर की अतिरिक्त उष्णता एवं बढ़े हुए पित्त का शमन होने पर अतिसार होना बन्द हो जाता है। ऐसा ही उपाय करने के लिए निम्नलिखित घरेलू नुस्खे का सेवन करना चाहिए।

सामग्री - लवण भास्कर चूर्ण ६० ग्राम, शंख भस्म ५ ग्राम, भुना हुआ पिसा जीरा ५ ग्राम, बेतरा ३ ग्राम, पठानी लोध ३ ग्राम।

मात्रा और सेवन विधि - इन सब द्रव्यों को मिला कर बराबर-बराबर वज़न की १६ पुड़िया बांध कर रख लें। रात को दही जमा दें। दूसरे दिन सुबह का भोजन करते समय, जमे हुए दही में से ५० ग्राम दही निकाल कर एक गिलास पानी में मिला कर खूब फेंट कर लस्सी बना लें और एक पुड़िया खोल कर दवा डाल कर घोल लें। दिन तक भोजन में सिर्फ़ ताज़ा दही-चावल खाएं तो जल्दी लाभ होगा, खैर जो भी भोजन करें उसके साथ साथ १-१ घूंट करके यह दवा बनी हुई दही की लस्सी पीते रहें और भोजन के साथ ही गिलास की लस्सी खत्म करें। यह प्रयोग सुबह के भोजन के साथ एक बार करना है इसलिए सब पुड़िया १६ दिन में समाप्त होंगी। परहेज़ में गरिष्ठ (भारी), चिकने, बेसन से बने और तले हुए पदार्थ, चाय, नमकीन व्यंजन और बासे भोजन का सेवन न करें, ज्यादा मात्रा में भोजन न करें, रात में भोजन न करें, खूब अच्छी तरह चबा कर ग्रास निगला करें। २-३ दिन दही चावल या खिचड़ी ही खाएं *या छिलके वाली मूंग की दाल और ताज़ी चपाती का सेवन करें तो जल्दी लाभ होगा।*

रक्त प्रदर

ग्रीष्म ऋतु में अनुचित आहार-विहार के कारण शरीर में अतिरिक्त उष्णता बढ़ती है और पित्त का प्रकोप होता है, इस कारण से भी स्त्रियों को रक्तप्रदर रोग हो जाता है। ऐसा गर्भाशय में किसी विकार के होने से होता है। मासिक धर्म के समय स्वाभाविक और **प्राकृतिक ढंग से उचित अवधि तक तथा उचित मात्रा में रक्तस्राव न हो कर ज्यादा दिनों तक और ज्यादा मात्रा में रक्तस्राव होता रहना ही रक्तप्रदर रोग होता है। जैसे पुरुषों के लिए 'प्रमेह' रोग स्वास्थ्य का शत्रु होता है उसी प्रकार स्त्रियों के लिए 'प्रदर' रोग, उनके स्वास्थ्य के साथ-साथ, रूप का भी शत्रु होता है। इस व्याधि को नष्ट करने के लिए निम्नलिखित घरेलू उपचार करना लाभप्रद सिद्ध होगा।**

सामग्री - पठानी लोध और मिश्री।

मात्रा और सेवन विधि - दोनों को समान मात्रा में पीस कर मिला कर शीशी में भर कर रख लें। इसे १०-१० ग्राम मात्रा में, सुबह शाम ठण्डे पानी के साथ फांकना चाहिए। लाभ न होने तक सेवन करें। इसी के साथ हरी दूब को पानी के साथ घोंट पीस कर छान लें और लगभग एक कप मात्रा में प्रतिदिन दोपहर को, भोजन के घण्टे भर बाद पी लिया करें। *दूब को पीसने में कठिनाई हो तो शक्कर के कुछ दाने डालते जाएं और पीसते जाएं।* 'दूर्वादिघृत' यदि बाज़ार में आयुर्वेदिक दवा की दूकान पर या स्थानीय किसी वैद्य या औषधालय में मिल सके तो इस घृत में रुई का फाहा डुबो कर सोते समय योनि-मार्ग में अन्दर रख लेना चाहिए। ४-५ दिन तक यह उपाय करना चाहिए।

लाभ - यदि गर्भाशय में ऐसा कोई विकार नहीं होगा जो रक्तप्रदर उत्पन्न करने में कारण हो, तो इन उपायों से रक्तप्रदर में लाभ हो जाएगा। ***रोग के कारण को दूर किये बिना सिर्फ़ दवा प्रयोग करने से ही रोग दूर नहीं होता*** इसलिए पहले रोग का कारण दूर करना ज़रूरी होता है। यदि इन उपायों से रक्तप्रदर ठीक न हो तो फिर बिना विलम्ब किये स्त्री रोग विशेषज्ञा ***लेडी डॉक्टर से तुरन्त परामर्श करना चाहिए।*** रक्त प्रदर रोग को जल्द से जल्द ठीक कर लेना ***बहुत ज़रूरी होता है।***

अतिरिक्त उष्णता

जिन स्त्री-पुरुषों के शरीर की तासीरं (प्रकृति) गर्म होती है यदि वे ज्यादा लम्बे समय तक गर्म और खुश्क जलवायु वाले स्थान पर रहें, गर्म प्रकृति वाले पदार्थों का, तले हुए, भुने हुए और तेज़ मिर्च मसाले वाले व्यंजनों का तथा मांस मदिरा का सेवन करते रहें

अविपत्तिकर चूर्ण

तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थ, चाट पकौड़ी, कचौरी, समोसे का सेवन करने में अति करने, ज्यादा चाय पीने, मद्य, मांस और तम्बाकू का सेवन करने आदि कारणों से अम्लपित्त (Hyperacidity) नामक व्याधि होती है। यदि लगातार लम्बे समय तक यह व्याधि बनी ही रहे तो अन्न नली (Esophagus), आमाशय (Stomach) या ग्रहणी Duodenum) में अलसर (Ulcer) हो जाता है जो कि एक जीर्ण एवं दुष्ट रोग होता है अतः इस व्याधि को पहले तो उत्पन्न ही नहीं होने देना चाहिए और यदि हो जाए तो इसे दूर करने में आलस्य तथा विलम्ब नहीं करना चाहिए। अविपत्तिकर चूर्ण इस विपत्ति को दूर करने में सक्षम एवं सफल सिद्ध योग है।

घटक द्रव्य - सोंठ, पीपल, काली मिर्च (त्रिकुट), हरड़, बहेड़ा आंवला (त्रिफला), नागर मोथा, वायविडंग, छोटी इलायची के दाने और तेजपात- सब १०-१० ग्राम, लौंग १०० ग्राम, निशोथ की जड़ ४०० ग्राम और मिश्री ६०० ग्राम।

निर्माण विधि - .सब द्रव्यों को कूट पीस कर महीन कपड़छन चूर्ण कर मिला लें। इसमें विड नमक या नौसादर मिलाने का विधान भी पढ़ने को मिलता है। १२०० ग्राम चूर्ण में इसकी मात्रा १० ग्राम मिलानी चाहिए। इसका प्रभाव वातनाड़ियों पर पड़ता है।

मात्रा और सेवन विधि - इसकी ४-५ ग्राम मात्रा ठण्डे पानी, नारियल पानी या ठण्डे दूध के साथ भोजन से थोड़ी देर पहले, सुबह-शाम लेना चाहिए। रात को सोते समय भी ले सकते हैं। इसका सेवन करते हुए केवल दूध चावल का ही सेवन करें, तली हुई नमकीन और मिर्च मसाले वाली चीज़ों का सेवन बिल्कुल बन्द रखें तो बहुत जल्दी लाभ होगा।

लाभ - इस चूर्ण के सेवन से अम्लपित्त के कारण होने वाले सब उपद्रव जैसे छाती व पेट में जलन, पेट दर्द, पेशाब में जलन व रुकावट, अग्निमांद्य, चरपरी डकारें, तीखा खट्टा पानी डकार के साथ गले में आना आदि दूर होते हैं। इस व्याधि को शीघ्र से शीघ्र दूर कर देना चाहिए ताकि अलसर न बन सके। ***उपद्रव समाप्त होते ही इस चूर्ण का सेवन बन्द कर देना चाहिए अन्यथा दूसरी हानियां होंगी।*** इसे ज्यादा मात्रा में और ज्यादा बार नहीं लेना चाहिए। आंतों में सूजन (Colitis) हो, पेट दबाने से पीड़ा होती हो तो ***इस चूर्ण का सेवन नहीं करना चाहिए।*** अम्लपित्त को नष्ट करने के लिए यह उत्तम औषधि है। यह बाज़ार में मिलती है।

और रहन-सहन भी ऐसा रखें जिससे शरीर में उष्णता बढ़ती हो तो ऐसे स्त्री-पुरुषों के शरीर में अतिरिक्त उष्णता बढ़ जाती है। आंखों व पेशाब में जलन, पेट में गर्मी मालूम देना, बहुत पसीना आना, बार-बार मुंह सूखना और प्यास लगना, नींद देर से आना, स्वप्न दोष एवं शीघ्रपतन रोग होना, मुंह का स्वाद कड़वा रहना, क़ब्ज़ रहना, पेशाब का रंग हलका पीला होना, कभी कभी चक्कर आना, जी मिचलाना और उलटी होने जैसा लगना आदि इस व्याधि के लक्षण हैं। इसके लिए एक सरल उपाय प्रस्तुत है।

सामग्री - सूखा आंवला पिसा हुआ १०० ग्राम, नीमगिलोय का सत १० ग्राम और मिश्री ५० ग्राम। गुलक़न्द २०० ग्राम।

मात्रा और सेवन विधि - गुलक़न्द छोड़ कर शेष तीनों द्रव्यों को मिला कर, अच्छी तरह पीस कर बारीक कर लें और बराबर वज़न की आठ पुड़िया बना लें। मिट्टी के बर्तन में रात को एक पुड़िया खोल कर डाल दें और ऊपर से एक गिलास पानी डाल कर ढक कर रख दें। मुंह साफ़ करके, खाली पेट इसे मसल छान कर पी लें। *इसके आधा घण्टे बाद तक कुछ खाएं पिएं नहीं।* दोपहर में भोजन के घण्टे भर बाद २५ ग्राम गुलक़न्द खूब अच्छी तरह चबा कर खा लें। यह प्रयोग ८ दिन तो करना ही है, *यदि पूरा लाभ न हो तो आठ दिन और प्रयोग कर लें।*

लाभ - इस उपाय से शरीर के आमाशय, मलाशय, पक्वाशय, मूत्राशय, शुक्राशय और पित्ताशय आदि अंगों में बढ़ी हुई उष्णता कम हो कर सामान्य हो जाती है। *जिन्हें स्वप्न-दोष और शीघ्रपतन का रोग हो उन पुरुषों को और जिन्हें रक्तप्रदर रोग हो उन स्त्रियों को अन्य दवाओं का सेवन करते हुए भी इस नुस्खे का सेवन अवश्य करना चाहिए।* जिन्हें गर्मी के कारण अनिद्रा, सिर दर्द और अतिसार की शिकायत रहती हो उन्हें भी इस नुस्खे का सेवन एक या दो सप्ताह तक कर लेना चाहिए।

अनिद्रा

मानसिक परेशानियों से तनाव उत्पन्न होता है और मानसिक तनाव से अनिद्रा (Insomnia) की स्थिति बनती है। चिन्तित एवं दुःखी व्यक्ति की नींद उड़ जाती है और वह बार-बार करवटें बदलता हुआ नींद की प्रतीक्षा करता रहता है। लगातार काफ़ी समय तक अनिद्रा से ग्रस्त रहने वाले की फिर ऐसी आदत ही पड़ जाती है कि उसे जल्दी नींद नहीं आती। नींद लाने के लिए कई लोग नींद की गोली (Tranqulizing Tablet) खाया करते हैं पर थोड़े समय बाद इसकी भी आदत पड़ जाती है और गोली का असर कम होने लगता है तो गोली की मात्रा बढ़ानी पड़ती है। इस प्रकार की गोली से नींद आती भी है तो वह स्वाभाविक नींद नहीं होती बल्कि बेहोशी ही होती है। यही वजह है कि नींद की गोली खा कर सोने वाला जब सुबह उठता है तब तबीअत में ताज़गी और चुस्ती फुर्ती का अनुभव नहीं करता बल्कि सिर में भारीपन और तबीअत में सुस्ती का अनुभव करता है। यहां एक बहुत ही अच्छा और निरापद घरेलू प्रयोग प्रस्तुत कर रहे हैं। यह नुस्खा हमें वैद्य पं. कन्हैयालाल शर्मा 'खुड़ासिया' से प्राप्त हुआ था और निरोगधाम के अप्रेल ८५ अंक में प्रकाशित किया गया था।

रूमाडेप तेल एवं
रूमाडेप टेबलेट
सुवर्ण युक्त
Rumadap
DAP RUMADAP Tablets
● जोड़ों का दर्द, गठिया, मांस पेशियों के तनाव तथा वात रोगों में शीघ्र राहत देने वाला आयुर्वेदिक योग. **शीघ्र आराम देता है**

युटरोडेप सिरप
UTRODAP
● नारी रोगों को दूर कर उन्हें स्वस्थ रखता है।
● अशोक-लोघ्र इत्यादि जड़ी-बूटियों का विश्वसनीय योग.

बी. व्हीटा टेबलेट तथा
ब्राह्मी व्हीटा
DAP
BRAHMI - VITA
(Granules)
ब्राह्मी व्हीटा
DAP
BIVITA Tablets
● स्मरण शक्ति - बढ़ाकर मानसिक विकास करता है. तनाव दूर कर शान्त निद्रा लाता है।

DAP
डेक्कन आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद, हैदराबाद-500 659
डिपो : इन्दौर, उदयपुर,
अहमदाबाद, वाराणसी, नागपुर

सामग्री - शंखपुष्पी, ब्राह्मी, जटामांसी, असगन्ध, शतावरी, मुलहठी, आंवला और असली खुरासानी अजवायन-सब ५०-५० ग्राम, आवश्यक मात्रा में दूध।

मात्रा और सेवन विधि - सब द्रव्यों को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें और फिर सबको मिला कर तीन बार, मेदा छानने की छन्नी से, छान लें ताकि सभी द्रव्य मिल कर एक जान हो जाएं। इस मिश्रण को शीशी में भर लें। प्रतिदिन सोने से एक घण्टे पहले एक गिलास मीठे कुनकुने गर्म दूध के साथ इस चूर्ण को ३-४ ग्राम (छोटे चम्मच से पौन चम्मच) के लगभग मात्रा में फांक लेना चाहिए।

लाभ - लगभग दो सप्ताह बाद, शरीर के स्नायविक-संस्थान एवं मस्तिष्क पर इस नुस्खे का ऐसा प्रभाव पड़ने लगता है कि गहरी स्वाभाविक नींद यथासमय आने लगती है। इस नुस्खे की यह *विशेषता है कि इसके प्रभाव से स्वाभाविक ढंग से ही नींद आती है, नींद की गोलियों की तरह बेहोशी नहीं आती।* इन नुस्खे के घटक द्रव्य ऐसा प्रभाव रखते हैं जो मस्तिष्क तथा शरीर के स्नायविक संस्थान को विश्राम (Relaxation) एवं शान्त अवस्था (Tranquilness) प्रदान करते हैं और व्यक्ति स्वाभाविक रूप से गहरी नींद सोता है। इस नुस्खे को लगभग तीन माह सेवन करना चाहिए।

कमर दर्द

कमर दर्द के कारण अलग-अलग होते हैं और इलाज भी कारण के अनुसार ही किया जाता है। एक कारण तो झटका लगना होता है जो भारी वज़न उठाने पर, झटके से गड्डे में पैर पड़ जाने या सीढ़ियां उतरते समय और कूदने पर लग सकता है। इस कारण से होने वाले दर्द का अनुभव झुकने, उठने-बैठने, हिलने-डुलने पर होता है। इसे चिक चलना, कुल्हा सरक जाना या चौड़ला हो जाना कहते हैं। यूं तो यह स्थिति ४-५ दिन में खुद बखुद भी ठीक हो जाती है फिर भी इस कष्ट से बचने के दो उपाय यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

पहला उपाय - पहला उपाय बहुत सरल और मुफ्त का है यानि *'न हर्र लगे न फिटकरी और रंग चोखा'* वाली बात है। यह उपाय कई बार का परीक्षित है। उपाय यह है कि दोनों हाथों से किसी ऐसी चीज़ को पकड़

अन्त्रवृद्धिहर गुटिका

लगातार लम्बे समय तक कठोर क़ब्ज़ रहने पर शौच क्रिया करते समय मल के निष्कासन हेतु ज़ोर लगाना, भारी बोझ उठाने के काम करना, ज़ोर का झटका लगना, लगातार कई महिनों तक ज़ोरदार खांसी चलना, पेट बहुत बड़ा व भारी होना, गिरने से झटका लगना, वात कुपित करने वाले पदार्थों का अति सेवन करना, वात प्रकोप होने पर अधोवायु का विसर्जन न हो पाना, मल-मूत्र के वेग को बलपूर्वक रोकना आदि कारणों से आंतों को जो झिल्ली सँभाले हुए रहती है वह फट जाती है जिससे आंत, या तो उसमें फंस जाती है या फिर नीचे उतर जाती है। इसे अन्त्रवृद्धि (Hernia) होना कहते हैं। एक बार झिल्ली फट जाए और आंत नीचे उतर जाए या फंस जाए तो फिर यह स्थिति आपरेशन करके ही ठीक की जा सकती है। ऐसी स्थिति बने इससे पहले ही यानि अन्त्रवृद्धि होने की शुरूआत में ही इस गुटिका का सेवन करने से इस स्थिति को टालने में सफलता मिल सकती है। गुटिका का विवरण प्रस्तुत है।

घटक द्रव्य - शुद्ध सिंगरफ ५० ग्राम, एलुआ १०० ग्राम, तथा गूगल, लाल बोल, कांटे वाले करंज के बीज, नौसादर, काला नमक और हींग- यह सब छः द्रव्य ५०-५० ग्राम। घीकुंवार (ग्वार पाठा) का रस आवश्यक मात्रा में।

निर्माण विधि - सब द्रव्यों को अलग-अलग खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण करके २-२ रत्ती की गोलियां बना लें (एक ग्राम में ८ रत्ती होती हैं।)

मात्रा और सेवन विधि - सुबह शाम २-२ गोली ताज़े पानी के साथ लाभ न होने तक सेवन करना चाहिए। इसके साथ-साथ **आरोग्यवर्द्धिनी वटी** और **वृद्धि वाधिका वटी** की २-२ गोली सेवन करने से और भी जल्दी लाभ होता है।

लाभ - लगभग एक माह सेवन करने से ही लाभ दृष्टिगोचर होने लगता है। इसके सेवन से आंतें सबल होती हैं, पाचन क्रिया और मल के निष्कासन की क्रिया ठीक रहती है जिससे वात प्रकोप (गैस ट्रबल) यानि वायु की उत्पत्ति एवं वृद्धि नहीं होती, उत्पन्न हुई अपना वायु तुरन्त निकल जाती है। *अन्त्रवृद्धि से ग्रस्त रोगी के लिए यह गुटिका विशेष रूप से गुणकारी है।* रोग को उत्पन्न करने वाले कारणों से दूर रह कर, उचित खान-पान करते हुए, इस नुस्खे का सेवन करना चाहिए। यह दवा इसी नाम से बनी हुई बाज़ार में भी मिलती है।

टकना है कि एक तो वह चीज़ हमारे शरीर को सम्हाल सके यानि टूटे या उखड़े नहीं और हमारे दोनों पैर ज़मीन से १-२ इंच ऊपर ही ज़मीन को स्पर्श करते हुए न रहें। छत में कोई ड़ा पाइप या सरिया लगा हो या लोहे के कड़े हों जिन्हें पकड़ कर लटका जा सके। सीमेण्ट कोई ऐसी कारनिस (पट्टी) हो जिसे पंजों से कड़ कर लटका जा सके या फिर किसी पेड़ की डाल हो जिसे पकड़ कर लटका जा सके। तरह और जिस साधन से लटक सकें वैसे कर अपने दोनों पैरों को, घुटनों से मोड़ते ऊपर की तरफ़ खींच कर उठाएं और दोनों मिला कर झटकते हुए नीचे ले जाएं जैसे अपन या तौलिया झटकारते हैं। ऐसे २-३ बार पैर कार कर हाथ छोड़ दें और पैरों के बल ज़मीन आकर खड़े हो जाएं। झुक कर और इधर उधर कर देखें। *यदि झटका सही ढंग से लगा होगा आपको झुकने या हिलने डुलने में ज़रा भी नहीं होगा।* यदि कष्ट मालूम दे तो एक बार लटक कर प्रयास करें। सही ढंग से एक बार झटकार देना ही इस व्याधि को भगाने के लिए होता है।

दूसरा उपाय - यह उपाय भिलाई के श्री चन्द्रजी द्विवेदी ने लिख कर भेजा था जिसे धाम के अप्रेल ८५ अंक में प्रकाशित किया था और जनवरी ९० अंक में ग्रामीण वनस्पति- ' - के विषय में प्रकाशित किये गये विवरण प्रसंगवश इस उपाय का उल्लेख किया गया। उपाय बड़ा सरल, सस्ता तथा तुरन्त लाभ वाला है अतः यहां पुनः प्रस्तुत कर रहे हैं। यह है कि दूधी नामक वनस्पति की पत्तियां डण्ठल के, लगभग २५ ग्राम वज़न में लेकर, यों से अच्छी तरह मसल लें या सिल पर कूट पीस लें और इसे कमर पर रख कर । *इसे मसलते ही व्याधि नष्ट हो जाती है तुरन्त आराम हो जाता है।* दूधी ऐसी वनस्पति गीली जगह में, कुए के आसपास, बाग़ की गीली ज़मीन में यानि जहां भी पानी रहता हो वहां खुद बखुद पैदा होती है। इसकी , माथे की बिन्दिया जैसी गोल, हरे और रंग की होती हैं, इसके डण्ठल बहुत बारीक और यह ज़मीन पर ही फैली हुई रहती है। तोड़ने पर दूध जैसा सफ़ेद द्रव निकलता है इसे दूधी, दुधई, दुग्धिका आदि नामों से जाता है। यह सभी गांव-नगरों में, सर्वत्र जाती है अतः इसे उपयोग में लेना सारे सियों के लिए सम्भव है।

दूसरा कारण

कमर दुखने का दूसरा एक प्रमुख कारण होता का कुपित होना। वैसे भी आयुर्वेद की मान्यता ही यही है कि शरीर में 'निज' कारणों से दर्द होने का हेतु वात का कुपित होना ही होता है। 'आगन्तुक' कारणों में चोट लगना या घाव लगना दर्द का कारण होता है। जिन स्त्री-पुरुषों को क़ब्ज़ रहता है या जो शाम को शौच के लिए जाते ही नहीं वे प्रायः गैसेज़ (वात प्रकोप) के शिकार बने रहते हैं और वात के प्रकोप से भी कमर में दर्द होता है जैसे अन्य सन्धि स्थलों में होता है। यदि वात प्रकोप के कारण से कमर में दर्द हो तो उसके लिए क़ब्ज़ नाशक उपाय करना चाहिए। एक बहुत ही अच्छा अनुभूत एवं गुणकारी नुस्खा हमें स्थानीय होल्कर विज्ञान महाविद्यालय के प्रोफेसर, डॉ. बी.के. माहेश्वरीजी से प्राप्त हुआ है। इस नुस्खे को माहेश्वरीजी कई लोगों को बता चुके हैं। सभी को इससे लाभ हुआ है। लीजिए नुस्खा प्रस्तुत है-

क़ब्ज़नाशक नुस्खा

प्रेषक - प्रोफेसर बी.के. माहेश्वरी
होल्कर साइंस कालेज, इन्दौर

सामग्री - त्रिफला ३०० ग्राम, काला नमक १५० ग्राम, सनाय १०० ग्राम, अजवायन १०० ग्राम और काली मिर्च १०० ग्राम।

मात्रा और सेवन विधि - अजवायन को तवे पर सेक लें। सब द्रव्यों को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें और सबको मिला कर तीन बार छान कर शीशीमें भर लें। शाम को सोते समय १ चम्मच चूर्ण ठण्डे पानी के साथ फांक लें।

लाभ - इसके सेवन से प्रातः शौच खुलकर होगा, क़ब्ज़ का नाश होगा, गेसेज़ निकल जाने से पेट हलका होगा जिससे कमर दर्द में भी आराम होगा। इस नुस्खे का सेवन क़ब्ज़ की स्थिति बनने पर ही करना चाहिए और जब तक पेट पूरी तरह साफ़ और हलका न हो जाए तब तक सेवन करना चाहिए।

इस नुस्खे का सेवन करते हुए कमर दर्द के लिए महानारायण तैल कमर पर लगा कर आहिस्ता-आहिस्ता हाथ फेर कर तैल सुखा लेना चाहिए। ***ज़ोर से मालिश करने की ज़रूरत नहीं।*** तैल लगाने पर भी कमर दर्द में आराम न हो तो तत्काल आराम पाने के लिए 'भाप सेक विधि' से कमर को रोज़ाना १५-२० मिनिट तक सेकना चाहिए। ■

परीक्षित देहाती नुस्खे

हमारे देश की अधिकांश जनता देहातों में बसी है यानि हमारा देश ग्राम-प्रधान देश है। इतनी बड़ी आबादी के लिए घरेलू इलाज की जानकारी प्रस्तुत करना बहुत आवश्यक और उपयोगी है ताकि ग्रामीणजन छोटी-मोटी व्याधियों के लिए इधर-उधर भटकने और व्यर्थ धनहानि करने से बच सकें। इस स्तम्भ के माध्यम से हम यह छोटा सा प्रयास पत्रिका के प्रारम्भ से ही करते आ रहे हैं। इस बार घरेलू इलाज के रूप में 'बबूल' नामक वृक्ष के कुछ अनुभूत प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

बबूल का वृक्ष आमतौर पर सभी जगह पाया जाता है और गांव में तो खास तौर पर खेत, खलिहान और मैदान में होता ही है। इस वृक्ष को देखते तो सभी हैं पहचानते भी हैं पर इसके औषधीय गुणों की जानकारी बहुत कम लोगों को होती है। यहां कुछ लाभकारी घरेलू प्रयोग प्रस्तुत हैं।

बबूल

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- बब्बूल। हिं- बबूल, कीकर। म.- बाबूल। गु.- बाबल। बं. बाबला गाछ। कन्न.- पुलई। ता.- करुवेल। तै.- नेल्लतुम्मा। मल.- करुवेलम्। उर्दू- बबूल। फा.- मुग़ीलां। इं.- एकेशिया ट्री (Acacia tree)। लै.- एकेशिया अरेबिका (Acacia Arabica)।

गुण - यह गुण में रूखा, भारी, कसैला, विपाक होने पर कटु, शीतवीर्य तथा कफपित्तनाशक है। इसकी फलियां वीर्यविकार नाशक तथा स्वप्नदोष एवं शीघ्रपतन व्याधियां नष्ट करती हैं। यह वृक्ष बहुत गुणकारी होता है। इसका गोंद ग्राही एवं मूत्रल होता है। छाल और फलियां कुष्ट रोगनाशक, कृमिघ्न और स्तम्भनकारी होती हैं। यह रक्तरोधक, घाव भरने वाला, संकोचक और रुकावट करने वाला होता है। इसके गोंद, छाल, पत्ती और फली मिल कर पौष्टिक, वात पित्त शामक और शक्तिवर्द्धक औषधि का काम करते हैं।

परिचय - इसके छोटे एवं बड़े वृक्ष सारे देश में पाये जाते हैं। जंगलों में तो यह वृक्ष बहुतायत से होता ही है, गांव बाहर खेत-खलिहान के आस-पास और सड़क के किनारे भी दिखाई देता है। इसकी शाखाओं में कांटे होते हैं। इसके तीन भेद होते हैं- तेलिया बबूल, कौड़िया बबूल और रामकांटा बबूल। इनमें से तेलिया बबूल मध्य आकार वाला होता है। कौड़िया बबूल का वृक्ष छोटा व रूखी छाल वाला होता है। यह विदर्भ और खान देश में ज्यादा पाया जाता है। रामकांटा बबूल की शाखाएं ऊपर की तरफ़ उठी हुई और झाड़ू की तरह होती हैं। इस प्रकार का बबूल पंजाब, राजस्थान और दक्षिण में पाया जाता है।

उपयोग - इसकी पत्तियों, छाल, फलियों और गोंद को उपयोग में लिया जा सकता है। मुंह के छालों, सूखी खांसी, गले का सूखना एवं खराश होना आदि व्याधियों में गोंद को चूसने से आराम होता है। इसकी फलियों को सुखा कर कूट पीस कर चूर्ण कर समभाग मिश्री मिला कर सुबह-शाम ५-५ ग्राम सेवन करने से वीर्यविकार नष्ट होते हैं और धातुबल में वृद्धि होती है। ***यही नुस्खा 'वीर्यशोधन चूर्ण' के नाम से बना हुआ बाज़ार में मिलता है।*** इसकी पतली शाखों को काट कर दातौन बनाई जाती है। इस दातौन से दांतों को घिसने से दांत मज़बूत होते हैं। ***बलसारा कम्पनी द्वारा बनाया हुआ टूथ पेस्ट 'बबूल' इसीलिए दांतों को मज़बूत रखता है।***

धातु दौर्बल्य - शरीर को पुष्ट करने के लिए बबूल का गोंद बहुत गुणकारी होता है। गोंद को साफ़ करके, शुद्ध घी में तल कर, फूले निकाल लें। ठण्डा होने पर बारीक कूट पीस लें। अब बबूल की कोंपलें (नरम ताज़ी पत्तियां) अच्छी तरह सुखा लें और कूट पीस कर गोंद में मिला कर शीशी में भर लें। इसे प्रतिदिन सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले १-१ चम्मच मात्रा में फांक कर ऊपर से एक गिलास कुनकुना गर्म मीठा दूध पिएं। यह प्रयोग कम से कम ४० दिन और अधिक से अधिक तीन माह करना पर्याप्त है। इसके प्रयोग से धातुएं पुष्ट होती हैं, वीर्य गाढ़ा होता है, स्वप्नदोष और शीघ्रपतन होना बन्द होता है। महिलाओं को श्वेतप्रदर रोग में आराम होता है, कमर दर्द दूर होता है, शरीर पुष्ट एवं सुडौल होता है।

सुज़ाक - मूत्र-मार्ग से रक्त और पीप आना सुज़ाक रोग का लक्षण होता है। बबूल के गोंद को पानी में गला कर, मसल छान कर, इस पानी को पिचकारी द्वारा रोज़ाना मूत्र नली में पहुंचाने से सुज़ाक रोग में लाभ होता है। साथ ही इसकी नरम पत्तियों को समभाग शक्कर और काली मिर्च के साथ पीस कर १०-१० ग्राम सुबह शाम जल के साथ सेवन करना चाहिए।

मूत्र विकार - ग्रीष्म काल में गर्मी के असर से पेशाब में रुकावट और जलन होने लगती है। इसको शान्त करने के लिए गोंद को पानी में गला कर मसल छान कर एक कप प्रतिदिन प्रातः काल पीने से लाभ होता है। बबूल की कोमल पत्तियां और छोटे गोखरू ५०-५० ग्राम एक साथ पीस कर सुखा कर शीशी में भर लें। इसे १-१ चम्मच सुबह शाम पानी के साथ फांकने से लाभ होता है। इसकी कच्ची फलियों को छाया में सुखा कर घी में तल लें। ३-४ कलियां शक्कर के साथ सुबह शाम खाने से मूत्र विकार में आराम होता है।

गुद भ्रंश - शौच करते समय गुदा से कांच बाहर निकल आने की शिकायत दूर करने के लिए बबूल की छाल एक लिटर पानी में उबालें। जब पानी चौथाई भाग शेष बचे तब उतार लें। इसमें साफ़ नरम कपड़ा डाल कर भिगो लें और कुनकुना गर्म रहे तब कांच पर बार-बार इससे सेक करें। कांच को गुदा के अन्दर कर दें। इसके बाद इसी पानी से गुदा में एनीमा लगाएं। इस उपाय से गुदा के अंग की दुर्बलता दूर होती है और कांच निकलना बन्द हो जाता है।

खूनी दस्त - खूनी या साधारण पतले दस्त लगने पर, बबूल की थोड़ी सी पत्तियां और थोड़ा सा गोंद बारीक पीस लें और पानी में डाल कर गलने के लिए रख दें। थोड़ी देर बाद मसल छान कर शीशी में भर लें। इसे २-२ घण्टे से २-२ चम्मच दिन भर पीते रहें। बच्चों को आधा-आधा चम्मच देना चाहिए। बहुत लाभप्रद योग है। इसकी फलियों को साया में सुखा कर कूट पीस लें और ५-५ ग्राम चूर्ण सुबह शाम लेते रहें तो अतिसार में और भी जल्दी लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप से बचाव कैसे करें

गत अंक से एक नई लेखमाला 'बचाव-अभियान' के अन्तर्गत शुरू की गई है क्योंकि चिकित्सा कराने की अपेक्षा रोगी होने से बचने के प्रयास करना बेहतर होता है। गत अंक में पहला लेख 'हृदय रोग से बचाव' के विषय में प्रस्तुत किया गया था। इस बार 'उच्च रक्तचाप से बचाव' विषय पर उपयोगी विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

आप को शायद यह जान कर हैरानी हो सकती है कि आयुर्वेद शास्त्र में 'उच्च रक्तचाप' के विषय में स्वतन्त्र और सम्पूर्ण रूप से विवरण पढ़ने को नहीं मिलता। ***आयुर्वेद 'शरीर विज्ञान एवं चिकित्सा' सम्बन्धी, विश्व का सबसे पुराना शास्त्र*** है अतः इसमें ऐसी वनस्पति, व्याधि एवं वस्तुओं का उल्लेख नहीं मिलता जो उस ज़माने में भारत में थी ही नहीं जैसे अगर आप 'एड्स' रोग का ज़िक्र आयुर्वेद में खोजें तो नहीं मिलेगा क्योंकि इस रोग का जन्म अभी हाल ही में हुआ है और वह भी भारत में नहीं, विदेश में हुआ है। ***अब यह जुदा बात है कुछ एक्सपोर्ट-इम्पोर्ट करने वाले तत्वों की कृपा से यह बीमारी बतौर सेम्पल, भारत में भी इम्पोर्ट हो गई है।***

यदि हम इस तथ्य पर विचार करें कि ***'उच्च रक्त चाप क्या है'*** और ***'यह होता क्यों है'*** तो यह रहस्य स्पष्ट हो जाएगा कि इस व्याधि का मूल उद्गम स्थान भी विदेश ही है भारत नहीं, तभी आयुर्वेद में इस व्याधि का उल्लेख नहीं मिलता। यह बात ज़रूर है कि आयुर्वेद ने वात-प्रकोप, शिरोरोग, भ्रम, रक्त-विक्षेप और स्नायविक-दौर्बल्य आदि व्याधियों के विषय में चर्चा करते हुए जिन लक्षणों का उल्लेख किया है वैसे अधिकांश लक्षण 'उच्च रक्त चाप' होने पर भी प्रकट होते हैं।

रक्त चाप क्या है?

हमारे शरीर में रक्तवाहिनी धमनियों (Arteries) में जो रक्त दौड़ता रहता है उसको दौड़ने की गति हृदय से मिलती है, जो दिन रात एक पम्पिंग मशीन की तरह कार्य करते हुए रक्त को पम्प करता रहता है। इसे दिल का धड़कना (Heart beat) कहते हैं। हृदय के दबाव से रक्त धमनियों में पहुंचता है और सारे शरीर में भ्रमण करते हुए वापिस हृदय के पास लौट आता है। हृदय रक्त को शुद्ध करके वापिस शरीर में भ्रमण के लिए धमनियों में भेज देता है। रक्त पर, हृदय की पम्पिंग का जो दबाव पड़ता है इसे रक्त चाप (Blood pressure) कहते हैं। ***इस प्रकार ब्लड प्रेशर होना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है कोई रोग नहीं है*** पर जब कुछ कारणों से यह दबाव (Pressure) बढ़ता है तो इसे 'उच्च रक्तचाप' (High Blood pressure) कहते हैं। और यदि दबाव कम होता है तो इसे 'निम्न रक्तचाप' (Low Blood pressure) कहते हैं ***यह दोनों स्थितियां चूंकि सामान्य और स्वाभाविक नहीं होतीं इसलिए व्याधि मानी जाती हैं।*** ऐसा क्यों होता है इसे ज़रा समझें।

हृदय की प्रत्येक धड़कन के समय जो अधिकतम दबाव (प्रेशर) होता है उसे सिस्टोलिक प्रेशर (Systolic pressure) कहते हैं जिसमें हृदय के निचले भाग के कोष (Ventricle) में आकुंचन (Contraction) होता है। दो धड़कनों के मध्य काल का जो समय होता है, उस वक्त कम से कम जो दबाव होता है उसे डाइस्टोलिक प्रेशर (Diastolic pressure) कहते हैं। ***इन दोनों के सन्तुलित दबाव को 'ब्लड-प्रेशर' कहते हैं।*** आमतौर से शिशु का रक्त चाप ८०/५०, युवकों का १२०/७० और प्रौढ़ों का १४०/९० होना सामान्य स्थिति होती है। इसमें पहली बड़ी संख्या सिस्टोलिक और दूसरी छोटी संख्या डायस्टोलिक प्रेशर की सूचक होती है। एक सामान्य फार्मूला यह भी माना जाता है कि अपनी आयु के वर्षों में ९० जोड़ लीजिए। योगफल के आसपास ही आपका सामान्य 'सिस्टोलिक प्रेशर' होना चाहिए।

यह यद्यपि बहुत ही संक्षिप्त परिचय दिया गया है पर रक्तचाप के विषय में ***इतनी जानकारी एक आम आदमी के लिए पर्याप्त है।*** अगर इससे ज्यादा की ज़रूरत पड़ जाए तो फिर आपको डॉक्टर से परामर्श करना ही पड़ेगा और डॉक्टर तो इस विषय में सब जानते ही हैं। आपको हम इतनी ही जानकारी देना ज्यादा ज़रूरी समझते हैं कि किन कारणों से रक्त चाप यानि ब्लड-प्रेशर ऊंचा या नीचा होता है ***ताकि आप उन कारणों से अपना बचाव कर सकें।*** हमारे इस लेख का विषय भी 'उच्च रक्त चाप से बचाव' करना है।

ज्यादा पसीना - यदि पसीना बहुत आता हो तो बबूल की पत्तियों को कूट-पीस कर शरीर पर मसलें फिर बाल हरड़ (छोटी हरड़) का महीन पाउडर शरीर पर लगा कर मसलें और स्नान कर लें। कुछ दिनों तक यह उपाय करने से अधिक पसीना आना बन्द हो जाता है।

श्वेत प्रदर - बबूल की छाल का काढ़ा बना कर १-१ कप सुबह शाम पीने से और इसी काढ़े में चावल बराबर पिसी फिटकरी डाल कर डूश (Vaginal douche) करने से योनि मार्ग स्वच्छ शुद्ध और निरोग रहता है, योनि संकुचित और सशक्त पेशियों वाली होती है। इन दोनों नुस्खों के सेवन से श्वेत प्रदर रोग ठीक होता है।

रक्त प्रदर - बबूल का गोंद घी में तल कर पीस लें। असली सोना गेरू पीस कर समान मात्रा में मिला लें। इसे १० ग्राम मात्रा मे प्रातःकाल ताज़े पानी के साथ, मासिक धर्म के दिनों में, फांकने से रक्त प्रदर (अधिक मात्रा में रक्तस्राव होना) बन्द होता है।

दांत - बबूल की पतली शाखा को काट कर इससे दातौन करने से दांत मसूढ़े मज़बूत रहते हैं इसीलिए बबूल को वज्रदन्ती भी कहते हैं। बबूल की फलियों को बीज सहित सुखा लें, इसकी छाल सुखा लें। बादाम के छिलकों को जला कर पीस लें। अब सबको कूट पीस कर मिला लें और थोड़ा सा नमक मिला कर शीशी में भर लें। इस चूर्ण से सुबह शाम दंत मंजन करने से दांत मसूढ़े निरोग और मज़बूत बने रहते हैं।

सूखी खांसी - इसके गोंद का छोटा सा टुकड़ा मुंह में रख कर चूसने से खांसी में आराम होता है। गले का कागला (काकलक) बढ़ जाने से जो खांसी उठती है वह भी ठीक होती है।

मुख रोग - बबूल की साफ़ की हुई पत्तियों को पानी में उबाल कर काढ़ा बना लें। इस काढ़े से ग़रारे करने से मुंह के छाले, मसूढ़ों व दांतों के विकार, मुखपाक, गले की खराश, मसूढ़ों से खून आना आदि शिकायतें दूर होती हैं। काढ़ा बनाते समय आम के वृक्ष की छाल भी डाल दी जाए तो यह और ज्यादा गुणकारी हो जाता है। ■

उच्च रक्तचाप क्यों होता है?

हमने लेख के आरम्भ में कहा था कि 'उच्च रक्तचाप' के विषय में आयुर्वेद शास्त्र मौन है यानि इस रोग का स्पष्ट उल्लेख इस शास्त्र में नहीं मिलता इससे यह धारणा बनती है कि यह व्याधि पहले के ज़माने में भारतवासियों को होती ही नहीं होगी। अगर होती भी होगी तो इतने गौण रूप में होती होगी कि उस वक्त के चिकित्सा शास्त्री एवं शरीर शास्त्री इस पर ध्यान न दे सके। बहर हाल, आज के ज़माने की बात करें तो 'उच्च रक्तचाप' दो प्रमुख कारणों से होता पाया जाता है। **एक कारण शारीरिक है और दूसरा मानसिक।** हम दोनों कारणों की चर्चा करके इनसे बचने के उपाय प्रस्तुत करेंगे।

शारीरिक कारण - आयुर्वेद शास्त्र चूंकि इस रोग के विषय में विशेष स्पष्ट विवरण नहीं देता और हमारे कुछ परिचित विद्वान वैद्यगण इसे रोग ही नहीं मानते तो इस विषय में आयुर्वेद का दृष्टि कोण प्रस्तुत किया नहीं जा सकता। लिहाज़ा आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के आधार पर ही चर्चा करना मुनासिब होगा।

यद्यपि विज्ञान (Science) ने बहुत प्रगति की है पर कई रहस्य अभी भी उसके लिए अज्ञात ही बने हुए हैं और ***यह विज्ञान की ईमानदारी और सत्यनिष्ठा ही है कि जिस विषय में उसे तथ्यपरक जानकारी नहीं होती उस विषय में वह अपना अज्ञान स्वीकार कर लेता है।*** ब्लड प्रेशर के कारणों के विषय में वैज्ञानिकों का मत है कि अभी तक ब्लड प्रेशर बढ़ने के सभी कारणों का पता तो नहीं चल पाया है फिर भी शारीरिक कारणों (Physical causes) के विषय में इतना तो स्पष्ट हो चुका है कि उच्च रक्तचाप, जिसे अंग्रेज़ी भाषा में हाई ब्लड प्रेशर (High Blood pressure) और हाईपरटेन्शन (Hypertension) कहते हैं तब होता है जब निम्नलिखित कोई कारण उपस्थित हो-

(१) रक्त-वाहिनी शिराओं का मार्ग संकीर्ण हो जाए, शिराएं कठोर हो जाएं। (२) गुर्दे में कोई विकार या किसी व्याधि का होना (३) लिवर के माध्यम से होने वाले रक्त प्रवाह में बाधा उपस्थित होने से पोस्टल वेन (Postal Vein) में दबाव उत्पन्न होना।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के मतानुसार रक्तचाप में वृद्धि धीरे-धीरे भी होती है और बिना किसी प्रत्यक्ष कारण के जल्दी भी होती है। रक्त में कोलेस्टेरोल (Cholesterol) नामक तत्व की मात्रा सामान्य स्तर से ज्यादा हो जाने पर या शरीर में चर्बी ज्यादा बढ़ने से (मोटापा होने से), पैतृक प्रभाव से, वृद्धावस्था के कारण आई निर्बलता से, गुर्दे या जिगर की खराबी होने आदि कारणों से उच्च रक्त चाप होने की स्थिति बनती है। यह सब शारीरिक कारण होते हैं।

मानसिक कारण - मनुष्य का मन बड़ा संवेदन शील होता है, उस पर जो व्यक्ति स्वभाव से भावुक भी होते हैं उनकी संवेदनशीलता और भी ज्यादा बढ़ी हुई रहती है, ऐसे में यदि उनको कोई चिन्ता, शोक, क्रोध, ईर्ष्या या भय का मानसिक आघात लगे तो उनके दिल की धड़कन बढ़ जाती है, स्नायविक संस्थान तनाव से भर उठता है। आयुर्वेद ने कुछ मानसिक वेगों को रोकने की सलाह इसीलिए दी है ताकि मनुष्य मानसिक रूप से तनाव ग्रस्त और दबाव ग्रस्त न रहे। चरक संहिता के सूत्र स्थान नामक अध्याय में कहा है-

लोभ शोक भय क्रोध मानवेगान् विधारयेत्।
नैर्लज्जयेर्ष्यातिरागाणामभिध्यायांश्चबुद्धिमान।।

अर्थात् लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अति राग, अभिध्या (दूसरे का धन हड़पने की इच्छा) आदि मानसिक वेगों को रोक देना चाहिए क्योंकि यदि ये वेग सीमा से बढ़ जाएं तो हमारे दिलोदिमाग़ और स्नायविक-संस्थान पर दबाव डाल कर तनाव पैदा करते हैं और ***ब्लड प्रेशर बढ़ाने में कारण बन जाते हैं।***

आजकल के रहन-सहन, दैनिक जीवन, काम-काज और आचार-विचार पर ग़ौर करें तो यह तथ्य साफ़ समझ में आ जाएगा कि भौतिकवादी ऐश्वर्य पूर्ण रहन-सहन और आचार-विचार ही ऐसा है कि जो ज़रा-ज़रा सी बात पर 'टेनशन' (Tension) यानि तनाव एवं उग्रता पैदा कर देता है। दिन भर की भाग दौड़ से शरीर थकता है स्नायविक संस्थान निर्बल होता है और नाना प्रकार के सोच-विचार, तिकड़मबाजी और जोड़-तोड़ के चक्कर में फंसा दिमाग़ भी थकता रहता है कमज़ोर होता रहता है लिहाज़ा ***ज़रा भी तनाव बरदाश्त नहीं कर पाता।*** आधुनिक एवं तथाकथित प्रगतिशील जीवन बहुत तेज़ रफ्तार वाला होता जा रहा है, बहुत दौड़-धूप और उलझनों वाला होता जा रहा है और इसी का परिणाम है इस प्रकार की व्याधियों का उत्पन्न होना।

उच्च रक्तचाप के लक्षण

दरअसल उच्च रक्तचाप की स्थिति एक दम नहीं बनती, बल्कि धीरे-धीरे बनती है और ***वर्षों तक हमें इसका पता ही नहीं चलता।*** कुछ शारीरिक और मानसिक लक्षण प्रकट होकर इसकी खबर देते भी हैं तो हम उनका कोई अन्य कारण समझ कर ब्लड प्रेशर की तरफ़ ध्यान नहीं देते। जैसे सिर दर्द, सिर में भारीपन, तनाव एवं चक्कर आना, थकावट होना, चेहरे पर तनाव मालूम देना, हृदय की धड़कन बढ़ना, सांस लेने में असुविधा होना, घबराहट, स्वभाव में चिड़चिड़ापन होना, अनिद्रा, और तबीअत में बेचैनी होना आदि लक्षण उच्च रक्त चाप के कारण से भी होते हैं ***पर हम इनको अन्य कारणों से जोड़ लेते हैं।***

निदान - उच्च रक्तचाप की स्थिति निर्मित करने वाले जिन दो कारणों का (शारीरिक एवं

अजमोदादि चूर्ण

आजकल उदर से सम्बन्धित जो व्याधियां आमतौर पर होती देखी जा रही हैं उनमें अम्लपित्त (Hyperacidity) एवं वात प्रकोप (Gas trouble) सबसे ज्यादा होने वाली व्याधियां हैं। अम्ल पित्त के लिए अविपत्तिकर चूर्ण और वातजन्य व्याधियों के लिए अजमोदादि चूर्ण बहुत ही गुणकारी योग हैं। खानपान की अनियमितता से पाचन-क्रम बिगड़ता है जिससे अपच और क़ब्ज़ होती है और इनका परिणाम होता है वात का प्रकोप। आमवात व सन्धिवात के कारण जोड़ों में दर्द होता है, गृध्रसी वात (सायटिका Sciatica) के कारण कूल्हे से लेकर नीचे एड़ी तक पैर के पिछले भाग में असहनीय दर्द होता है, जांघों और पिण्डलियों में दर्द होना तथा शरीर के किसी भी अंग में दर्द होना आदि वात प्रकोप होने का ही परिणाम होता है। इन व्याधियों को नष्ट करने के लिए यह नुसखा अत्यन्त लाभप्रद है।

घटक द्रव्य - अजमोद, वायविडंग, सेन्धा नमक, देवदारु, चित्रक जड़ की छाल, पीपलामूल, पीपल, सौंफ, काली मिर्च - सब १०-१० ग्राम हरड़ (बड़ी) ५० ग्राम, विधारा १०० ग्राम और सोंठ १०० ग्राम।

निर्माण विधि - सब को अलग-अलग कूट पीस कर खूब महीन चूर्ण कर लें और मिला कर शीशी में भर लें। चाहें तो चूर्ण के बराबर वज़न का गुड़ लेकर २-२ ग्राम की गोलियां बना लें।

मात्रा और सेवन विधि - २ ग्राम चूर्ण या १-१ गोली दिन में तीन बार गर्म पानी के साथ लेना चाहिए। लाभ न होने तक सेवन करें और बाद में भी यदा-कदा सेवन करते रहें।

लाभ - इस योग के प्रयोग से वातजन्य व्याधियों को उत्पन्न करने वाली स्थिति नष्ट होती है ***अतः व्याधियां भी नष्ट हो जाती हैं।*** यह योग इसी नाम से बाज़ार में बना हुआ मिलता है।

मानसिक कारण) ज़िक्र ऊपर किया गया है वे कारण क्यों पैदा होते हैं इसका उत्तर खोजना ही इस रोग का निदान (Diagnosis) करना है। ***शारीरिक कारण ग़लत ढंग से आहार-विहार करने से पैदा होता है।*** **ऐसे** पदार्थों का सेवन करना जो रक्त में कोलेस्टेरोल की मात्रा और शरीर में फालतू चर्बी बढ़ाते हों ग़लत आहार करना होता है। ऐसे आहार में अण्डा, मांस, शराब, चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थ, तेज़ मिर्च मसाले वाले व्यंजन, अधिक चिकनाई वाले पदार्थ आदि का खाना शामिल है। ग़लत विहार में आलसी जीवन गुज़ारना, ज्यादातर बैठे हुए दैनिक काम करना, व्यायाम या योगासन न करना, शारीरिक परिश्रम न करना, भारी मात्रा में और बेवक्त भोजन करना आदि कार्य शामिल हैं।

मानसिक कारणों में तामसिक और राजसिक मनोवृत्ति रखना यानि कामुक, क्रोधी, ईर्ष्यालु तथा चिन्ता करने की प्रवृत्ति रखना तथा ऐयाश, आराम तलब और सुख-सुविधा पूर्ण जीवन व्यतीत करना आदि कारण हैं जो उच्च रक्तचाप की स्थिति निर्मित करने वाला 'मानसिक कारण' उत्पन्न करते हैं।

महिलाओं के मामले में १-२ कारण और भी होते हैं। शारीरिक कारण में एक कारण गर्भ निरोधक गोलियों का लगातार लम्बे समय तक सेवन करना कुछ व्याधियों को जन्म देने वाला कारण होता है। *इन व्याधियों में से एक व्याधि 'उच्च रक्तचाप' होना भी है।* प्रायः महिलाएं स्थूल शरीर की हो जाती हैं और यह भी उच्च रक्तचाप का कारण बन जाता है। मानसिक कारण उत्पन्न करने में अनेक महिलाओं का पारिवारिक जीवन भी होता है जिसे वे मानसिक कुण्ठा, पीड़ा और घुटन के साथ जीने पर विवश होती हैं और इस दबाव से उत्पन्न मानसिक तनाव *धीरे-धीरे उन्हें 'उच्च रक्तचाप' का रोगी बना देता है।*

तो फिर क्या करें

इतनी चर्चा के अन्त में यह सवाल सामने आता है कि फिर क्या करें जिससे 'उच्च रक्तचाप' के रोगी होने से बच सकें। उत्तर प्रस्तुत है कि शारीरिक कारण उत्पन्न करने वाला ग़लत आहार-विहार न करके उचित और निश्चित समय पर सादा-सुपाच्य आहार लें, पाचन-शक्ति ठीक रखें, शरीर पर मोटापा न चढ़ने दें ऐसे पदार्थों का अति सेवन न करें जो मोटापा और रक्त में कोलेस्टेरोल की मात्रा बढ़ाते हों। श्रम के कार्य किया करें या व्यायाम अथवा योगासनों का नियमित अभ्यास किया करें।

मानसिक कारण उत्पन्न करने वाले कारणों से बच कर रहें। *चिन्ता न करके चिन्तन किया करें। चिन्ता और चिन्तन में बहुत फ़र्क होता है।* मन की इच्छा के विपरीत और पीड़ादायक सोच-विचार करने को *चिन्ता करना कहते हैं* तथा किसी तत्व या समस्या पर विवेक एवं शान्ति के साथ सोच-विचार करने को *'चिन्तन करना' कहते हैं। चिन्ता शरीर और बुद्धि का नाश करती है, चिन्तन मस्तिष्क और बुद्धि का विकास करता है।* चिन्ता तो चिता से भी बुरी होती है क्योंकि *चिता तो मुर्दे को जलाती है पर चिन्ता जीते ज़िन्दा व्यक्ति को तिल-तिल करके जलाती रहती है।* इसी प्रकार क्रोध, ईर्ष्या, शोक आदि मानसिक वेगों से भी बच कर रहना चाहिए। अन्त में इतना कह देना पर्याप्त है कि रक्तचाप को बढ़ने न देने के लिए उन सभी कारणों का त्याग करके सादा, सरल और निश्चिन्त जीवन व्यतीत करने की भरपूर कोशिश करना चाहिए जिनका ज़िक्र ऊपर किया गया है। *ज़रा सोचिए तो, चिन्ता करने से, सिवाए दुःखी होने के, और क्या भला होता है?* ■

स्वास्थ्य-शिक्षा

नसीहत-ए-सेहत

□ ठा. बनवीर सिंह 'चातक'
आयुर्वेद रत्न

मुश्किल बहुत है सेहत का बनाना। बिगड़ जाए यह तो फिर क्या है ठिकाना।।
सेहत के इन उसूलों पर चलोगे। तो ऐ दोस्त, हमेशा फूलोगे-फलोगे।।
कई रोगों की जड़ होती है क़ब्ज़ ज़ालिम। नहीं रखना इससे ज़रा भी मरासिम[1]।।
अगर चाहो जो इससे पीछा छुड़ाना। तो रोज़ाना किशमिश और गुलक़ंद खाना।।

बहुत मीठे हैं फल जो रब[2] ने बनाए। इन्हें खाओ तो नूर[3] चेहरे पे आए।।
जो खाए घी दूध-दही और मठ्ठा। तो बुढ़ापे तलक भी बना रहे पठ्ठा।।
गर पपीता बड़े ज़ौक़[4] से रोज़ खाए। यक़ीनन क़ब्ज़ को चुटकियों में भगाए।।
जितने भी शाक दाल फल फूल हैं। वो प्रोटीन विटामिन से भरपूर हैं।।

बदतर बहुत है अण्डा-गोश्त खाना। मछली और मुर्ग़-ए-मुसल्लम उड़ाना।।
शराब या कि सिगरेट बीड़ी का पीना। करना है ग़र्क़[5] मंझदार में सफ़ीना[6]।।
जो चाय दिन भर पिया करते हैं। वो ज़हर इसे टेनिन[7] लिया करते हैं।।
बराबर का शहद-घी हरगिज़ न खाना। ज़हर के मानिंद[8] है इनको मिलाना।।

दूध के संग मूली या बैंगन न लेना। न लेना नीबू और न मद्य लेना।।
हर दिन समोसे और चाट खाना। यानि पैसे देकर खुद बीमारी बुलाना।।
गर खाओ रोज़ सुब्ह[9] पके टमाटर। तो हो जाएं गाल लाल जैसे टमाटर।।
पालक और गाजर दर रोज़ खाते रहो। सुबह सैर करने को जाते रहो।।

लौट कर दण्ड बैठक लगाते रहो। तो घोड़े की तरह दनदनाते रहो।।
सुबह उठ कर 'बेड-टी' हरगिज़ न पीना। बढ़ाती है एसिड[10] जलाती है सीना।।
ये चन्द बातें बहुत क़ीमती हैं। भले ही हमें ये कठिन दीखती हैं।।
बुज़ुर्गों की 'चातक' यही है नसीहत। तज्रुबा करके देखो यही है हक़ीक़त।।

□ लाड़कुई (सीहोर) म.प्र.

शब्दार्थ - 1- सम्बन्ध। 2- ईश्वर। 3- रौनक़, तेज। 4- स्वाद। 5- डूबना। 6- नाव। 7- टेनिन नामक ज़हर। 8- समान। 9- प्रातः 10- अम्ल, तेज़ाब। 11- वास्तविकता।

रोटी

रोटी न पेट में हो तो फिर कुछ जतन न हो,
मेले की सैर ख्वाहिशें बाग़-ओ-चमन न हो।
भूखे ग़रीब दिल की ख़ुदा से लगन न हो,
सच है कहा किसी ने कि भूखे भजन न हो।
अल्लाह की भी याद दिलाती हैं रोटियां।।

जब तलक रोटी का टुकड़ा हो न दस्तरखान पर,
न नमाज़ों में दिल लगे और न लगे क़ुरआन पर।
रात दिन रोटी चढ़ी रहती है सबके ध्यान पर,
क्या ख़ुदा का नूर बरसे है पड़ा हर नान पर।
दो चपाती के वरक़ में सब वरक़ रोशन हुए,
इक रकाबी में हमें चौदह तबक़ रोशन हुए।

- नज़ीर अकबराबादी

पाचन संस्थान की व्याधियां-२

रक्ताल्पताजन्य रोग पीलिया

कारण और निवारण

□ वैद्य धर्मचन्द्र जैन शास्त्री
B.I.M.S., आयुर्वेदाचार्य

गत अंक से प्रारम्भ की गई 'पाचन-संस्थान की व्याधियां' सम्बन्धी लेखमाला का दूसरा लेख 'पीलिया' रोग के विषय में प्रस्तुत किया जा रहा है। इस रोग को 'कामला' भी कहते हैं और अंग्रेज़ी में जांडिस (Jaundice) कहते हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की मान्यता के अनुसार जब लिवर पर शोथ हो, उसका आकार बढ़ जाए तो उस व्याधि को हेपाटाइटिस (Hepatitis) कहते हैं जो पीलिया से मिलती-जुलती होते हुए भी एक अलग ही व्याधि होती है। पीलिया दरअसल रक्ताल्पता (Anemia) के कारण होने वाली व्याधि है जिसे पाण्डु कहते हैं। यहां इसी पाण्डु अर्थात् पीलिया रोग के कारण और निवारण का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

शरीर में रक्ताल्पता यानि खून की कमी (Anemia) के कारण होने वाले रोग को आयुर्वेद ने पाण्डु या कामला कहा है। इस रोग के प्रभाव से शरीर की त्वचा, आंखों और नाखूनों का रंग पीला पड़ जाता है अतः प्रचलित भाषा में इसे पीलिया भी कहते हैं। जब यकृत से निकलने वाली पित्त वाहिनी नली (Bile duct) के मार्ग में अवरोध उत्पन्न होने से अथवा यकृत एवं पित्ताशय से निकलने वाली पित्त वाहिनी नली के संगम स्थान में अवरोध (Obstruction) उत्पन्न होने से पित्त बजाय पक्वाशय (Duodenum) में जाने के, रक्त में वापिस मिलने लगता है तब रक्त में 'लाल रक्त कण' (R.B.C.) की मात्रा नष्ट होने लगती है और पित्त का प्रभाव बढ़ने से शरीर का रंग पीला पड़ता जाता है। इस स्थिति को पीलिया कहते हैं।

निदान - अत्यधिक मात्रा में और लम्बे समय तक तेज़ मिर्च-मसालेदार तले हुए, भुने हुए और खटाई युक्त, अथवा खट्टे पदार्थों का सेवन करने, अण्डा-मांस और शराब का सेवन करने, पित्त कुपित करने वाले पदार्थों का अति सेवन करने, स्निग्ध एवं पौष्टिक पदार्थों का सेवन न करने, अधिक उष्ण वातावरण और तेज़ धूप में लगातार परिश्रम करने, अधिक परिश्रम या व्यायाम करने आदि कारणों से यह व्याधि होती है। शरीर से खून निकल जाने से भी यह व्याधि हो जाती है जैसे बवासीर या खूनी पेचिश में लगातार काफ़ी समय तक खून गिरता रहे, महिलाओं के रक्तप्रदर रोग के कारण मासिक ऋतु स्राव के दिनों में ज्यादा रक्त स्राव होना, घातक चोट लग जाने से खून ज्यादा मात्रा में बह जाना आदि कारणों से शरीर में रक्त की कमी हो जाती है। कुछ रोग भी ऐसे होते हैं जो रक्ताल्पता की स्थिति निर्मित कर देते हैं जैसे मलेरिया, मोतीझरा, संग्रहणी, यकृति, प्लीहा (तिल्ली) का बढ़ जाना और कमज़ोर पड़ जाना आदि जीर्ण रोग।

आयुर्वेद इसे यूं तो पित्त प्रधान रोग मानता है फिर भी वात एवं कफ के दूषित होने को भी इसका कारण मानता है लिहाज़ा इस रोग के मुख्य भेद तीन माने गये हैं- (१) वातज कामला (२) पित्तज कामला और (३) कफज कामला। रक्त की कमी के अलावा जिस दोष के लक्षण ज्यादा दिखाई दें उसी दोष के कुपित होने पर यह व्याधि उत्पन्न हुई मानी जाएगी। इस रोग को उत्पन्न करने वाला मुख्य कारण है खानपान में लापरवाही करना और सिर्फ़ जीभ के वश में होकर, स्वाद के लालच में फंस कर, ऐसी चीज़ें खाना *जो खाते समय भले ही मज़ेदार लगती हैं पर अन्ततः उनके सेवन का परिणाम रोगकारक और दुःखकारी ही होता है।*

लक्षण - रक्ताल्पता का मुख्य लक्षण है चेहरा निस्तेज और सफ़ेद पड़ जाना, फिर पीला पड़ने लगना। इसके अलावा आंखों में निस्तेजता और पीलापन दिखाई देना, शरीर या तो दुबला होते जाना और या अगर मोटा हो तो हलकी सी सूजन होना, शरीर में भारी थकावट और कमज़ोरी मालूम देना, ज़रा से श्रम से थक जाना और चक्कर आने लगना आदि लक्षण खून की कमी (Anemia) होने की खबर देते हैं। इस स्थिति के बाद जब कामला यानि पीलिया होता है तो पेशाब पीला होने लगता है, आंखों में पीलापन झलकने लगता है फिर नाखून और त्वचा का रंग हल्दी की तरह पीला हो जाता है। पीलिया होते ही शरीर में इतनी कमज़ोरी मालूम देने लगती है जैसे महिनों से बीमार हों। भूख नहीं लगती, खाने से अरुचि हो जाती है।

पुराने उपलब्ध अंक

निरोगधाम के नये पाठक-पाठिका पुराने अंक भी लेना चाहते हैं और पुराने अंकों की उपलब्धि के विषय में जानकारी प्राप्त करने के लिए पत्र भेजा करते हैं। ऐसे सभी पाठक-पाठिकाओं की जानकारी के लिए, जो पुराने उपलब्ध अंक प्राप्त करना चाहते हैं, हम इस वक्त हमारे पास उपलब्ध अंकों की सूची यहां प्रस्तुत कर रहे हैं-

अक्टूबर ८८ का यौन रोग निवारण अंक (सातवां संशोधित संस्करण) मूल्य १२) रु., अक्टूबर ८९ का नारी स्वास्थ्य अंक (तीसरा संशोधित संस्करण) मूल्य १२) रु., अक्टूबर ९० का योग भगाये रोग अंक (द्वितीय संस्करण) मूल्य रु. १०), जनवरी ९१ का वसन्तु ऋतु अंक मूल्य १०) रु. अप्रेल ९१ का ग्रीष्म ऋतु अंक मूल्य १०) रु., जुलाई ९१ का वर्षा ऋतु अंक मूल्य १०) रु., अक्टूबर ९१ का नर-नारी विशेषांक (चतुर्थ संस्करण) मूल्य १२) रु. और जनवरी ९२ का वसन्त ऋतु अंक (द्वितीय संस्करण) मूल्य १२) रु.। इन कुल आठ अंकों का मूल्य ८८ रु. है।

यदि आप ये सभी आठ अंक मंगाना चाहें तो बिना विलम्ब किये ८८ रु. का मनीआर्डर या 'निरोगधाम' के नाम से ड्राफ्ट या पोस्टल आर्डर भेज दें और इन आठ अंकों के नाम सूचित कर दें। ***पोस्टल आर्डर भेजें तो क्रास (Cross) न करें।*** यह आठ अंक हमारे डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से भेज दिये जाएंगे। ***यदि सभी आठ अंक न मंगाना हो तो जो जो अंक मंगाएं उनके नाम सूचित करते हुए उनकी कुल मूल्य राशि भेज दें।*** चार या चार से अधिक अंक हमारे खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से तथा तीन या तीन से कम अंक चार रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से भेजे जाते हैं। पुराने अंक, गुम जाने के भय से, साधारण डाक (Book Post) द्वारा नहीं भेजे जाते अतः ***कृपया साधारण डाक से भेजने के लिए न लिखें।*** इन आठ अंकों में से कोई भी अंक कभी भी समाप्त हो सकता है ***अतः इन्हें मंगाने में देर न करें, तुरन्त मंगा लें।*** - प्रबन्ध सम्पादक

शुल्क राशि भेजते समय कृपया ध्यान रखें

यदि आप सदस्यता शुल्क या पुराने अंकों के लिए धन राशि भेज रहे हैं तो कृपया पहले इस अंक के पृष्ठ ५० पर प्रकाशित सूचनाएं पढ़ लें और उनका पालन करते हुए ही मनी आर्डर/ड्राफ्ट या पोस्टल आर्डर द्वारा धन राशि भेजें। इससे आपके आदेश का पालन करने में विलम्ब नहीं होगा। पत्रिका के लिए 'निरोगधाम' नाम से और 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक के लिए 'निरोगधाम प्रकाशन' के नाम से अलग-अलग राशि भेजें। दोनों के लिए एक ही मनी आर्डर/ड्राफ्ट या पोस्टल आर्डर न भेजें अन्यथा वापिस कर दिया जाएगा। - सम्पादक

चिकित्सा - इस रोग की चिकित्सा किसी अनुभवी और कुशल वैद्य या अच्छे प्रतिष्ठित डॉक्टर से कराना ही अच्छा होता है क्योंकि इस रोग में सही चिकित्सा मिलने में देर हो जाए तो यह रोग बढ़ कर विकराल रूप धारण कर लेता है और *कभी-कभी जान लेवा भी सिद्ध होता है।* जब तक चिकित्सक की सहायता और चिकित्सा उपलब्ध न हो तब तक निम्नलिखित घरेलू इलाज किया जा सकता है *ताकि रोग बढ़ने न पाये।* यह भी हो सकता है कि इन उपायों से रोग दूर ही हो जाए और चिकित्सक के पास जाना ही न पड़े। कुछ अनुभूत, गुणकारी एवं सफल सिद्ध घरेलू नुस्खे प्रस्तुत हैं -

(१) गाय के पाव भर दूध में ५ ग्राम सोंठ का चूर्ण और आधा पानी (आधा पाव) डाल कर उबालें और ठण्डा कर रोगी को पिलाएं। दिन में तीन बार।

(२) त्रिफला के काढ़े में गिलोय का रस मिला कर थोड़ा शहद घोल कर दिन में २-३ बार पिलाएं।

(३) हल्दी, दारुहल्दी, त्रिफला चूर्ण और कुटकी चूर्ण- ५०-५० ग्राम, तथा लौह भस्म ५ ग्राम। इन सबको महीन चूर्ण करके मिला लें। इसको आधा-आधा ग्राम मात्रा में, थोड़े शहद में मिला कर सुबह शाम चाटना चाहिए।

(४) नीम की पत्ती का १ चम्मच रस, सोंठ का चूर्ण आधा चम्मच और एक चम्मच शहद मिला कर सुबह-शाम चाटना चाहिए।

(५) पहले दो चम्मच अरण्डी का तैल (Castor oil) रात को सोने से पहले पी कर पेट साफ़ कर लें। फिर पुनर्नवा मण्डूर; नवायस लोह, धात्री लोह और कामला हर रस - १०-१० ग्राम मिला कर ४० पुड़िया बना लें। सुबह शाम १-१ पुड़िया की दवा शहद के साथ मिला कर चाटना चाहिए। मखखन निकाली हुए छाछ के साथ भी फांक सकते हैं।

(६) फिटकरी तवे पर भून कर फुला लें और पीस लें। सुबह-शाम आधा-आधा ग्राम पानी के साथ फांकना चाहिए।

इतने उपायों में से कोई एक उपाय करने के साथ ही 'फल त्रिकादि काढ़ा' घर पर ही तैयार करके सेवन करने से पाण्डु यानि कामला रोग ठीक हो जाता है। यह फल त्रिकादि काढ़ा बना हुआ बाज़ार में नहीं मिलता इसलिए स्वयं तैयार करना होगा। स्वयं तैयार न कर सकें तो किसी स्थानीय वैद्य से बनवा लें।

पथ्यअपथ्य - पथ्य-अपथ्य का मतलब होता है परहेज़ का पालन करना यानि जो हितकारी हो उसे ग्रहण करना और जो अहितकारी और रोगकारी हो उसको क़तई ग्रहण न करना। पीलिया के रोगी को पपीता, गन्ने का रस, नारंगी, अंगूर, मुनक्का, केला, अंजीर, सेव फल, नीबू, मखखन निकली हुई छाछ, भात और छाछ, खिचड़ी, मूंग की छिलके वाली दाल, दूध चावल थोड़ी सी शक्कर डाल कर खाना चाहिए। पानी उबाल कर ठण्डा करके पीना चाहिए, कच्चा पानी नहीं पीना चाहिए। कच्ची मूली, परबल, आंवला, कच्चे केले की सब्ज़ी का सेवन करना चाहिए। पूर्ण विश्राम करना चाहिए।

तले पदार्थ, चिकने पदार्थ, घी, तैल, मिर्च, खटाई, सरसौं, हींग, नया गुड़, मांस, शराब, अण्डे, चाय, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। परिश्रम का कोई भी काम नहीं करना चाहिए। भारी और गरिष्ठ पदार्थों का क़तई सेवन नहीं करना चाहिए। क़ब्ज़ नहीं होने देना चाहिए। पित्त कुपित करने वाला आहार-विहार नहीं करना चाहिए।

☐ **प्रधान चिकित्सक**
प्रिंस यशवन्तराव आय. जैन औषधालय
वियाबानी, इन्दौर.

फल त्रिकादि क्वाथ

कामला रोग की चिकित्सा के लिए आयुर्वेद ने एक उत्तम योग प्रस्तुत किया है जिसका नाम फल त्रिकादि काढ़ा या त्रिफलादि काढ़ा है। आयुर्वेदिक ग्रन्थ शार्गधर संहिता में इसका उल्लेख किया गया है यथा-

फलत्रिकामृतातिक्तानिम्बकैरातवासकैः।
जयेन्मधुयुतः क्वाथः कामलां पाण्डुतां तथा।।

अर्थात् हरड़, बहेड़ा, आंवला, गिलोय, कुटकी, नीम की छाल, चिरायता और अडूसा- इसका काढ़ा बना कर शहद मिला कर पीने से कामला और पाण्डु रोग नष्ट होता है।

घटक द्रव्य - इसमें आठ द्रव्य होते हैं जिनके नाम श्लोक के अर्थ में दिये गये हैं।

निर्माण विधि - इन दसों द्रव्यों को अलग-अलग कूट पीस कर मोटा-मोटा (जौ कुट) चूर्ण कर लें। सब को आधा-आधा चम्मच (लगभग ३-३ ग्राम) एक गिलास पानी में डाल कर उबालें। जब पानी आधा पाव शेष बचे तब उतार कर छान लें और मिश्री मिला लें।

मात्रा और सेवन विधि - इस विधि से तैयार नुस्खे को तीन खुराक करके, सुबह दोपहर शाम, दिन में तीन बार पीना चाहिए। इसकी एक विधि ठण्डा काढ़ा (हिम कषाय) या फाण्ट बना कर पीने की भी है। हिम या फाण्ट बना कर पिएं तो ***मिश्री न मिला कर शहद मिला लें।***

हिम या फाण्ट विधि - यह विधि उबाले गये काढ़े की अपेक्षा सरल होते हुए भी उतनी ही गुणकारी है। हिम कषाय (ठण्डा काढ़ा) बनाने के लिए औषधि-द्रव्यों की कुल मात्रा से छः गुनी मात्रा में पानी, चीनी मिट्टी या कांच के बर्तन में भर कर, इसमें द्रव्यों को जौकुट करके डाल दें और शाम को ढक कर रात भर के लिए रख दें। सुबह सब द्रव्यों को हाथ से मसल कर कपड़े पर रख, निचोड़ कर छान लें। ***यह हिम कषाय है।*** इसकी मात्रा आधा-आधा कप दिन में तीन बार। फाण्ट बनाने की विधि यह है कि औषधि द्रव्यों से १६ गुनी मात्रा में पानी लेकर उबालें और उबलते हुए पानी में इन कुटे हुए द्रव्यों को डाल कर ढक दें और नीचे उतार कर ठण्डा होने दें। जब ठण्डा हो जाए तब मसल कर कपड़े पर रख कर निचोड़ कर छान लें। ***यह फाण्ट है।*** इसकी मात्रा भी आधा-आधा कप, दिन में तीन बार, पीने की है।

लाभ - फलत्रिकादि या त्रिफलादि काढ़ा पीलिया (कामला) रोग को ठीक करने वाली उत्तम औषधि है। पथ्य-अपथ्य का विधिवत् पालन करते हुए २-३ दिन तक इस काढ़े का सेवन करना चाहिए। ***यदि लाभ न हो तो फिर तुरन्त चिकित्सक से इलाज कराना चाहिए।***

आयुर्वेद महासागर के अनमोल रत्न

वीर्यस्तम्भन वटी शक्ति वर्धक उत्तम योग	**प्रमेह गज केसरी** मधुमेह एवं मूत्र विकार के लिए उत्तम योग
मेदोहर गुग्गल मोटापा नाशक श्रेष्ठ योग	**आमलकी रसायन** आयुर्वेद का श्रेष्ठ रसायन
चन्द्रप्रभा वटी विशेष नं. १ मूत्र एवं धातुक्षीणता नाशक योग	**कब्जीना चूर्ण** कब्ज नाशक उत्तम गुणकारी योग
वीर्य शोधन चूर्ण सप्त धातुवर्धक योग	**पंचामृतलोह गुग्गुल** वात रोगों के लिए श्रेष्ठ योग
प्रदरान्तक रस स्त्री विकार हेतु श्रेष्ठ योग	**सोमकल्याण धृत** गर्भवती के लिए पौष्टिक योग
वीर्यशोधन वटी शुक्र विकार को दूर करने वाला श्रेष्ठ योग	**मधुमेह दमन चूर्ण** मूत्र एवं रक्त की शर्करा दूर करने हेतु श्रेष्ठ योग
कामचूड़ामणि रस पुरुषों के लिए स्वास्थ्य एवं बलवर्धक योग	**गोक्षुरादि चूर्ण** बल पुष्टिदायक योग

कुछ अन्य श्रेष्ठ औषधियाँ

● स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण ● वाजीकरणतिला ● लक्ष्मी विलास अभ्रक ● अश्वगंधादि चूर्ण ● चित्रकादि वटी ● हरिद्राखण्ड ● किंशुकादि तेल ● प्रवाल पंचामृत नं. १ ● चन्द्रोदयवटी वटी ● तालीससांमादि चूर्ण ● खदिरादीवटी ● स्वर्णमालिनी वसन्त ● आरोग्यवर्द्धिनीवटी विशेष नं. १ ● दिव्य रसायन चूर्ण ● गेसहर वटी

उपलब्ध है - व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स

156, इमली बाजार (राजवाडा) इन्दौर ● फोन : 31548

● नागपुर - व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी, पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड, महाल ● दिल्ली - कांतिलाल आर. पारीख, 379, चांदनी चौक (पो.ऑ. के सामने) फोन : 2527249 ● बम्बई - शिवगोपाल ट्रेडिंग कं., 385, कालबादेवी रोड फोन : 258032 .● कानपुर - रामप्रसाद एण्ड संस 58/25, बिरहाना रोड़ (बैंक ऑफ बड़ौदा के पीछे) फोन : 263167 ● लखनऊ - भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, पानदरीबा क्रासिंग, चार बाग फोन : 55257 ● इलाहबाद - जगदीशप्रसाद लक्ष्मीनारायण जॉनसन गंज ● जयपुर - हरि आयुर्वेदिक भण्डार, 100 किशनपोल बाजार फोन : 64600 ● जोधपुर - मित्तल एजेंसी सरदारपुरा ● कोटा - जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स ● उदयपुर - ज्योति स्टोर्स ● इन्दौर - लक्ष्मी मेडिकल हॉल, यशवंत रोड चौराहा फोन : 65781 ● अकोला - पनपालिया औषधि भंडार ● उज्जैन - कमल आयुर्वेद भवन, लखेखाड़ी ● रतलाम - गायत्री आयुर्वेद भवन, खिड़की दरवाजा ● भोपाल - लक्ष्मी औषधि भण्डार, रोशनपुरा ● सागर - चरक औषधि भण्डार, परकोटा ● सतना - भोलाप्रसाद अग्रवाल एण्ड संस, पन्नीलाल चौक ● रीवा - शंकर मेडिकल स्टोर्स वेंकट रोड़ ● जबलपुर - खुन्नेलाल एंड कं., जवाहरगंज ● रायपुर - प्रेमचंद जैस, मालवीय रोड़ ● बिलासपुर - कमला औषधालय, गोल बाजार ● दुर्ग - गुलाबचंद बजाज, शनिचरी बाजार ● भिलाई - महेश मेडिकोज़, सेक्टर 6-ए मार्केट ● ग्वालियर - मोहन मेडिको, मोर बाजार ● खण्डवा - गुप्ता औषधि भण्डार, बम्बई बाजार ● छिंदवाड़ा - श्री आयुर्वेद औषधालय, परासिया रोड़ ● जगदलपुर - रज्जूलाल कोमलचंद, गोल बाजार ● कटनी - गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट ● मंदसौर - अत्तार ट्रेडर्स, सब्जी मण्डी ● देवास - समता ट्रेडर्स महेश टॉकीज के पास ● बैतूल - न्यू मेडिकल स्टोर्स.

▶ आप अपने शहर के दवाई विक्रेता से खरीदें अथवा हमारे द्वारा निर्मित औषधियाँ V.P.P. से मंगाने हेतु हमें आदेश भेजें। ▶ अनुभवी वैद्य द्वारा निशुल्क परामर्श के लिए लिखें। साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेंजे।

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

VYAS PHARMACEUTICALS

व्यास फार्मास्युटिकल्स

106, स्नेह नगर, इन्दौर फोन : 31548

शिक्षाप्रद नीतिवचन

☐ क़र्ज़ लेते समय तो राहत मालूम देती है पर लौटाते समय कष्ट होता है। दुष्ट के साथ मित्रता करते समय शुरू में तो अच्छा लगता है पर बाद में कष्ट होता है। मन में उठी ग़लत और हानिकारक कामना को पूरा करते समय तो मज़ा आता है पर जब इसका परिणाम सामने आता है तब कष्ट होता है। बिना आगा पीछा और भला बुरा सोचे कोई काम करना तो आसान होता है पर इसका फल भोगने में कष्ट होता है।

- *'स्वास्थ्य-रक्षक'* पुस्तक से

☐ दान करके उसे गुप्त रखना, घर आये शत्रु का भी सत्कार करना, परोपकार करके कहना नहीं और दूसरे के उपकार को प्रकट करते रहना, धन वैभव होने पर अभिमान न करना, किसी की पीठ पीछे उसकी निन्दा न करना, अपना दोष बताये जाने पर उत्तेजित न होना और अपने प्रति उपकार करने वाले के प्रति हमेशा कृतज्ञ रहना-ये ऐसे सद्गुण हैं जो किसी भी पुरुष को महापुरुष बना देते हैं।

- *'स्वास्थ्य-रक्षक'* पुस्तक से

☐ कहावत है कि रोग का घर खांसी और लड़ाई का घर हांसी यानि हंसी मज़ाक। हंसना तो अच्छा है पर हंसी उड़ाना अच्छा नहीं। हंसी-मज़ाक तभी अच्छा और सार्थक होता है जब वह किसी का दिल खुश करता हो। क़िसी से ऐसी हंसी दिल्लगी नहीं करना चाहिए जो उसका दिल दुखा दे या झगड़ा करा दे। द्रौपदी ने दुर्योधन के साथ 'अन्धों के अन्धे ही पैदा होते हैं' कह कर चुहलबाज़ी की थी जिसका बदला उसने द्रौपदी का चीर हरण करवा कर लिया था। हंसी-हंसी में क़ही गई ग़लत बात कभी-कभी दिल में ऐसी चुभ जाती है कि हंसी दिल्लगी का मतलब ही बदल जाता है और अर्थ का अनर्थ हो जाता है। अतः हंसी-मज़ाक सोच समझ कर ही करना चाहिए।

- *'स्वास्थ्य-रक्षक'* पुस्तक से

'शिक्षाप्रद नीति-वचन' के ये उद्धरण, निरोगधाम के प्रधान सम्पादक डॉ. प्रेम दत्त पाण्डेय द्वारा लिखित लोकप्रिय पुस्तक 'स्वास्थ्यरक्षक' से उद्धृत कर प्रस्तुत किये गये हैं।

'स्वास्थ्य रक्षक पढ़िए! स्वस्थ रहिए!!

स्वास्थ्य रक्षक

पुस्तक का चौथा रिप्रिण्ट

अब इसका मूल्य १८) रु. है

रजि. डाक खर्च ६) रु. अलग.

संगीत लेखमाला-२

प्राणायाम का एक साधन

संगीत-साधना

□ डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा
एम.ए., पीएच.डी.

हम जो श्वास-प्रश्वास लेते हैं वह सिर्फ़ हमारे जीवित होने की ही सूचक नहीं होती बल्कि शरीर की ऊर्जा और प्राण-शक्ति को बनाये रखने का मुख्य माध्यम भी होती है। श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया का सतत सक्रिय रहना न सिर्फ़ हमारे जीवित रहने के लिए ही अनिवार्य है बल्कि शरीर के स्वस्थ और सबल बने रहने में भी पूरी तरह सहभागी होता है। श्वास-प्रश्वास के इस महत्वपूर्ण योगदान को सन्तुलन, सामंजस्य और सामर्थ्य प्रदान करने का ही कार्य करती है संगीत की स्वर साधना। स्वर की साधना का एक मात्र आधार श्वास-प्रश्वास ही है अतः यह तथ्य स्वतः स्पष्ट हो जाता है कि श्वास-प्रश्वास के माध्यम से की गई स्वर साधना हमें शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक और आत्मिक रूप से स्वस्थ रहने में भी सहायक होती है। इस तथ्य की युक्तियुक्त एवं उपयोगी विवेचना इस लेख में प्रस्तुत की गई है।

डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा

संगीत का आधार है, ध्वनि, स्वर या नाद और स्वर का बल है श्वास-प्रश्वास की स्थिरता, दृढ़ता एवं गहनता। स्वर की शक्ति, क्षमता और दीर्घता को बढ़ाने की क्रिया ही स्वर-साधना है और स्वर-साधना करना यानि स्वर को स्थिर करना, सुदृढ़ बनाना तथा जमाना ही संगीत का प्राण है। प्राचीन भारत के योगियों, ऋषि मुनियों एवं शरीर-शास्त्रियों ने अष्टांग-योग के चौथे अंग 'प्राणायाम' का अभ्यास कर जिन दुर्लभ, अनन्त दिव्य शक्तियों को प्राप्त किया था, *उस 'प्राणायाम' का अभ्यास बहुत ही लयात्मक ढंग से संगीत की इस स्वर-साधना के माध्यम से सहज ही हो जाता है।*

निरोगधाम को नियमित रूप से पढ़ने वाले सुविज्ञ पाठकगण इस पत्रिका के पिछले अंकों में, डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई की धारावाहिक लेखमाला के अन्तर्गत 'प्राणायाम' के विषय में बहुत कुछ विवरण पढ़ चुके हैं सो इस तथ्य से सुपरिचित ही होंगे कि हमारे शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं विकास में 'प्राणायाम' का अभ्यास करना कितना लाभप्रद एवं उपयोगी है। *स्वर-साधना भी रंजक, माधुर्यपूर्ण एवं लयपूर्ण ढंग से प्राणायाम करना ही है।* प्राणायाम के माध्यम से हमारे शरीर में शुद्ध वायु का भरपूर प्रवेश होता है और अशुद्ध वायु का भरपूर निष्कासन होता है जिससे हमारा शरीर उसी प्रकार शुद्ध, स्वच्छ और स्वस्थ रहता है *जैसे किसी मकान में स्वच्छ हवा प्रवेश कर उसे ताज़गी से भर देती है।*

जैसे प्राणायाम का अभ्यास करने की विभिन्न विधियां होती हैं जिनसे विभिन्न लाभ एवं सुपरिणाम उपलब्ध होते हैं वैसे ही स्वर-साधना की भी विभिन्न विधियां होती हैं और उनके भिन्न-भिन्न लाभ होते हैं। यहां हम स्वर-साधना के माध्यम से प्राणायाम का अभ्यास करने के प्रकार और उनके गुण-लाभों के विषय में जानकारी प्रस्तुत कर रहे हैं जिनका विधिपूर्वक प्रतिदिन अभ्यास करने से *संगीत का अभ्यास भी होगा और प्राणायाम का भी।*

स्वर साधना की विधि

प्रातः नित्य कर्मों से निवृत्त होकर, शान्त एवं स्थिर मन से, एकाग्र चित्त होकर सुखासन में बैठ जाएं। सीना तना हुआ और रीढ़ की हड्डी को सीधा रख कर बैठें। पहले कुछ देर तक अपना ध्यान श्वास के आवागमन पर केन्द्रित कर श्वास को सन्तुलित करें, फिर धीरे-धीरे लम्बी गहरी सांस लेने लगें। ५-१० बार लम्बी गहरी सांस लेकर इसे भी

बोध कथा

अनन्त कामनाएं

किसी कवि ने क्या खूब कहा है- 'एक साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।' अर्थात् अगर हम मन को इधर-उधर भटकने न दें और मन को एकाग्र रखें तो भारी काम कर सकते हैं। यदि मन एकाग्र रहता है तो बहुत शक्तिशाली हो जाता है और चंचल तथा अनेक कामनाओं में उलझा हुआ रहे तो इसकी शक्ति बंट जाती है और क्षीण हो जाती है। कामनाओं का हाल यह है कि इसका अन्त ही नहीं होता। सागर की लहरों की तरह कामनाएं उठती ही रहती हैं। एक कामना पूरी होती नहीं कि दस नई कामनाएं पैदा हो जाती हैं। कामनाएं तो खत्म नहीं होतीं यह जीवन ही खत्म हो जाता है क्योंकि एक-दो कामनाएं होतीं तो खत्म भी हो जातीं पर कामनाएं तो अनगिनत हैं।

एक व्यक्ति घबराया हुआ अपने एक अन्तरंग मित्र के पास पहुंचा और एक पत्र उसे देते हुए बोला- यार इस पत्र ने बड़ी उलझन में डाल दिया है, समझ में नहीं आता कि क्या करूं? मित्र ने पत्र पढ़ा। पत्र में लिखा था- यदि तुमने मेरी प्रेमिका से मिलना नहीं छोड़ा तो मैं तुम्हें गोली मार दूंगा। मित्र बोला- तो इसमें परेशानी की क्या बात है, उस प्रेमिका से मिलना बन्द कर दो। भई, जान है तो जहान है। प्रेमिकाओं की क्या कमी है, तू नहीं और सही। वह व्यक्ति बोला- यार, परेशानी की बात तो यह है कि पत्र में उसने प्रेमिका का नाम पता नहीं लिखा है। अब कोई एक प्रेमिका होती तो मैं उसे छोड़ भी देता, पर प्रेमिका तो अनगिनत हैं।

सन्तुलित करें यानि सांस फूलने न दें। अब अपने लिए जो आवाज़ यानि स्वर स्वाभाविक हो उस स्वर में 'आ' करते हुए ध्वनि करते हुए धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ें। इस तरह श्वास खूब अन्दर भर कर 'आ' की आवाज़ करते हुए पूरी सांस धीरे-धीरे बाहर छोड़ते रहें। प्रारम्भ में ऐसा १०-१२ बार करें। **इस क्रिया को षडज स्वर-साधना कहते हैं।**

प्रत्येक मनुष्य की आवाज़ अलग अलग होती है पर जो स्वर स्वाभाविक आवाज़ में निकलता है वही उसका आधार स्वर होता है और संगीत की भाषा में उसे 'सा' मान लेते हैं। हमारी आवाज़ की एक क्षमता (Range) होती है यानि धीमे से धीमे और ऊंचे से ऊंचे स्वर में ध्वनि करने के मध्य की जो स्थिति होती है इस मध्य स्थिति वाले स्तर पर हम जो ध्वनि करेंगे उसे 'सा' मान लेते हैं। इस स्वर 'सा' से छः अन्य स्वर उत्पन्न होते हैं इसीलिए 'सा' को षडज कहा जाता है। ***संगीत के अभ्यास में षडज स्वर-आधार (Base) का काम करता है।***

'आ' की ध्वनि करने के स्थान पर यदि ओम् की ध्वनि की जाए तो इसका शरीर और मन पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है और शरीर की तंत्रियां झंकृत हो जाती हैं। 'ओम्' शब्द तीन अक्षर से मिल कर बना है अ उ म। इसकी व्याख्या आगे किसी लेख में प्रसंग के अनुसार प्रस्तुत करेंगे। ओम शब्द को प्रतीक के रूप में ॐ लिखा जाता है। यह ॐ किसी एक विशेष-भाषा का नहीं है बल्कि एक प्रतीक मात्र है और अखिल विश्व में व्याप्त है और अलग-अलग भाषाओं में किसी न किसी रूप में मौजूद है। अंग्रेजी का Omen शब्द Om से ही बना है जो एक प्रतीक या लक्षण का सूचक माना जाता है। अंग्रेजी भाषा का एक उपसर्ग (Prefix) है Omni जिसका अर्थ होता है 'सबका' या 'सबके लिए'। इससे कई शब्द बने हैं जैसे Omnific (सर्वोत्पादक), Omniform (सब प्रकार के रूप वाला), Omnipotent (सर्वशक्तिमान), Omnipresent (सर्व व्यापक), Omniscience (अनन्त ज्ञान) और Omniscient (सर्वज्ञ) आदि। इन सभी शब्दों में Om मौजूद है और ये सभी शब्द ईश्वर से सम्बन्धित विशेषण हैं। ***कहने का तात्पर्य यह है कि ओम (Om) किसी वर्ग विशेष से जुड़ा हुआ शब्द नहीं बल्कि ईश्वर का प्रतीक है और एक ध्वनि का नाम है*** अतः इसका उच्चारण किसी भी वर्ग या मान्यता वाला व्यक्ति स्वर-साधना के लिए कर सकता है फिर भी अगर कोई व्यक्ति किसी अन्य शब्द का उच्चारण करना चाहे तो कर सकता है। ***मुख्य बात तो स्वर का उच्चारण करने की है।***

प्रारम्भ में स्वाभाविक स्थिति और क्षमता के अनुसार जितने क्षण तक श्वास छोड़ सकें उतनी देर तक 'सा' का सधा हुआ, स्थिर स्वर में, उच्चारण करें फिर धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ने लगेगा और सांस गहरी व लम्बी होती जाएगी। ***इस अभ्यास से धीरे-धीरे दो लाभ होने लगेंगे। एक शारीरिक और दूसरा मानसिक।***

शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होना पहला लाभ है क्योंकि स्वर-साधना करने से जो नियमित प्राणायाम होगा उससे फेफड़े मज़बूत और स्वस्थ बने रहेंगे, पर्याप्त मात्रा में इनमें प्राणवायु पहुंचने से इनमें दूषित वायु रह न सकेगी जिससे रक्त की शुद्धि होती रहेगी और शरीर स्वस्थ, निरोग तथा सबल बना रहेगा। दूसरा लाभ मानसिक स्वास्थ्य के विषय में होगा। संगीत-साधना करने से मन में स्थिरता और एकाग्रता आती है और जितनी देर तक साधक 'स्वर-साधना' करता है ***उतनी देर तक सांसारिक-प्रपंचों, चिन्ताओं, परेशानियों और तनावों से मुक्त रहता है, बचा हुआ रहता है।*** वह बहिर्मुखी प्रवृत्ति से मुक्त होकर इतने समय तक अन्तर्मुखी रहता है। जो ध्वनि मुख से निकलती है उसकी तरंगे स्वर-साधक के कानों से टकराती हैं और ज्ञानवाही-नाड़ियों के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुंचती हैं। ***इस तरह एक वृत्त (Circle) बन जाता है।*** साधक का मन इस वृत्त में प्रवृत्त होकर एकाग्र हो जाता है और सब-दुःखों से मुक्त होकर आनन्द का अनुभव करता है। मन के निश्चिन्त और प्रसन्न रहने का हितकारी प्रभाव शरीर पर पड़ता है। ***इस तरह संगीत-साधक शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने की स्थिति को उपलब्ध हो जाता है।***

शुरू-शुरू में मन इधर-उधर भटकेगा, ना प्रकार के विचार करता रहेगा क्योंकि उसकी ऐसी आदत बन चुकी होती है पर ऐसा ज्यादा देर तक नहीं चल पाता। ***स्वर-साधना की मधुरता एवं रंजकता स्वर-साधक का मन मोह लेती है और उसे एकाग्र होने के लिए विवश कर देती है।*** भले ही कोई संगीत की विधिवत् साधना न भी करे तो भी प्रतिदिन थोड़ी देर तक स्वर-साधना को प्राणायाम समझ कर करता रहे तो भी उसे स्वास्थ्य-लाभ तो होगा ही। स्वर-साधना करने में फेफड़ों की ताक़त लगती है अतः फेफड़ों का व्यायाम तो होता ही है साथ ही निम्नलिखित लाभ भी होते हैं -

(१) शारीरिक शक्ति मिलती है (२) मानसिक तनाव एवं चिन्ताओं से मुक्ति मिलती है। (२) मानसिक सन्तुलन ठीक बना रहता है जिससे विचार-शक्ति बढ़ती है। (४) कार्य करने की शक्ति एवं क्षमता का विकास होता है। (५) मन की एकाग्रता एवं शक्ति में वृद्धि होती है। (६) हृदय दौर्बल्य दूर होता है। (७) धैर्य और साहस बढ़ता है जिससे जीवन के संघर्षों का ठीक से सामना करने की क्षमता मिलती है। (८) जीवन में सौम्यता, सन्तुलन, संवेदना और सूक्ष्म अनुशीलन करने की क्षमता उत्पन्न होती है। (९) आयु सुखमय, हितमय और दीर्घकाल वाली होती है।

प्राणायाम एक यौगिक क्रिया है। संगीत-साधना में प्राणायाम होता ही है अतः गायन भी एक यौगिक एवं दिव्य क्रिया ही है। स्वर-सन्धान करते समय केवल मुंह और कण्ठ से ही नहीं बल्कि नाभि प्रदेश से स्वर खिंच कर निकलता है और श्रवण-माध्यम द्वारा यही स्वर मस्तिष्क तक पहुंच कर ब्रह्म-रन्ध्र तक जा पहुंचता है। ***इस अभ्यास एवं साधना के बल पर प्राचीन काल में रोगों का उपचार भी किया जाता था पर काल के अन्तराल के कारण यह प्रक्रिया अब लुप्त हो चुकी है।*** स्वर-साधना और संगीत के अभ्यास से साधक ज सिद्धि प्राप्त कर लेता है तब वह स्वास्थ्य की र करने और रोगों को दूर करने में किस प्रकार सफल होता है इस विषय में विस्तृत विवरण आगामी अं में प्रस्तुत किया जाएगा।

(क्रमशः)

डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा का प
☐ वैशाली प्रिंटिंग प्रे
घी वालों का रास्ता, जय

संगीत और एकाग्रता

संगीत में मन को एकाग्र करने की जैसी शक्ति होती है वैसी अन्य किसी विषय में मिलना मुश्किल है। बड़े से बड़े दुःख को भी भुला देने की शक्ति संगीत में होती है क्योंकि इसकी रंजकता में मन ऐसा डूब जाता है कि दीन दुनिया का होश ही नहीं रहता। सम्राट अकबर ने जब देखा कि तानसेन का गायन सुन कर प्रत्येक दरबारी 'वाह-वाह' कर रहा है और मस्ती से सिर हिला रहा है तो उसने बीरबल से पूछा कि क्या ये सभी दरबारी संगीत के अच्छे जानकार हैं जो इस तरह से दाद दे रहे हैं। बीरबल ने कहा-बन्दापरवर, इसका जवाब कल पेश कर दूंगा। दूसरे दिन सब दरबारी यह देख कर हैरान रह गये कि हर दरबारी के पीछे एक सैनिक नंगी तलवार लिये खड़ा हुआ है। बीरबल ने घोषणा की कि सारे दरबारीगण चुप रह कर गायन सुनेंगे। न कोई 'वाह-वाह' करेगा न कोई गर्दन हिलाएगा। जिसने भी हुक्मउदूली की, उसकी. गर्दन उड़ा दी जाएगी। यह घोषणा सुन कर सबको मानो सांप सूंघ गया। गायन शुरू हुआ पर सब बुत बने बैठे रहे लेकिन जब गायन का रंग जमने लगा और तान सेन एक लम्बी तान लेकर 'सम' पर आये तो कुछ दरबारी 'वाह-वाह' बोल उठे। बीरबल बोले- जहांपनाह, ये लोग वाक़ई संगीत के जानकार हैं जो इतने एकाग्र मन से संगीत में डूब गये कि उन्हें मेरी घोषणा का ध्यान ही नहीं रहा। वैसे मैंने सैनिकों को कह रखा था कि किसी की गर्दन नहीं उड़ाना है सिर्फ़ तलवार ताने खड़े रहना है।

नव जवानो! सिर्फ़ जोश ही नहीं होश भी ज़रूरी है

कल का भारत कैसा होगा, समाज कैसा होगा और परिवार कैसा होगा यह इस बात पर निर्भर है कि कल का व्यक्ति कैसा होगा ,देश का नागरिक कैसा होगा। और कल का व्यक्ति और नागरिक कैसा होगा यह इस बात पर निर्भर है कि आज का युवक कैसा है, आज की युवती कैसी है क्योंकि कल इनको ही देश का नागरिक बनना है। आज जो बालक है कल उसे ही पालक बनना है। इस प्रकार हमारे भावी भारत के निर्माण की भारी ज़िम्मेदारी हमारे नवयुवक और नवयुवतियों के कन्धों पर है और इसी सिलसिले में प्यारे नौजवान बच्चों से कुछ खास बातें इस लेख में कही जा रही हैं।

इस स्तम्भ के अन्तर्गत प्रत्येक अंक में हम जो भी विवरण प्रस्तुत करते हैं वह उन पत्रों के आधार पर लिखा गया होता है जो नवयुवक-नवयुवतियों से हमें भारी मात्रा में प्राप्त हुआ करते हैं। ऐसे पत्रों में बच्चे अपनी समस्याएं विस्तार से लिख कर भेजते हैं और उनसे समाधानकारी परामर्श पूछते हैं। जिन पत्रों का उत्तर व्यक्तिगत पत्र द्वारा ही देना ज़रूरी लगता है उन पत्रों के उत्तर, अत्यन्त व्यस्त रहने के बावजूद, हम पत्रोत्तर द्वारा ही देते हैं क्योंकि देश के भावी कर्णधार इन बच्चों के प्रति हम बहुत स्नेह रखते हैं। एक बार वयस्क और प्रौढ़ लोगों के पत्रों की अवहेलना कर भी दें पर बच्चों, छात्र-छात्राओं के पत्रों की अवहेलना कभी नहीं करते। भले ही व्यक्तिगत पत्र द्वारा प्रत्येक पत्र का उत्तर देने में हम असमर्थ हैं पर प्रत्येक पत्र पढ़ने में असमर्थ नहीं हैं सो सभी पत्र पढ़ते ज़रूर हैं और इस स्तम्भ के माध्यम से उचित परामर्श प्रस्तुत करते रहते हैं। सभी को पत्रोत्तर देना सम्भव हो भी नहीं सकता। ज़रा सोचिए, ज्यादा नहीं सिर्फ़ सौ पत्रों को रोज़ पढ़ कर जवाब देना हो तो इस कार्य के लिए, प्रतिदिन कितना समय चाहिए? और वह भी तब जब पत्र स्टेनो-टाइपिस्ट से टाइप न करवा कर, खुद ही क़लम से लिखना हो ताकि पत्रों की गोपनीयता भंग न हो। यह बहुत कठिन काम है।

इस अंक के लिए हमने उन पत्रों को चुना है जो ऐसे विषय से सम्बन्धित हैं जिस विषय पर *हमें सर्वाधिक मात्रा में पत्र मिलते रहे हैं* और उन पत्रों के प्रेषकों की शंकाओं और जिज्ञासाओं का उचित समाधान तथा व्याधियों का उचित निदान एवं लाभप्रद चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत करने के लिए *हमें अक्टूबर ८८ के शीतकालीन अंक को 'यौन रोग निवारण अंक' के रूप में प्रकाशित करना पड़ा था*। यह यौन रोग निवारण अंक इतना लोकप्रिय हुआ कि अब तक इसके सात संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं और *इसको आठवीं बार प्रकाशित करने की तैयारी चल रही है* जिसे संशोधित और परिवर्द्धित रूप में प्रस्तुत किया जाएगा ताकि गत चार वर्षों में, इस अंक को पढ़ने वाले युवक-युवतियों ने, पूछताछ सम्बन्धी जो पत्र भेजे हैं उनके आधार पर तैयार किये गये २० सामूहिक प्रश्न युवक-वर्ग के और २० सामूहिक प्रश्न युवती-वर्ग के, ***उत्तर सहित इस अंक में शामिल किये जा सकें। इससे यह यौन रोग निवारण अंक और अधिक उपादेय, मार्गदर्शक एवं ज्ञानवर्द्धक बन सकेगा।***

इस अंक में हम ऐसे पत्रों के उत्तर दे रहे हैं जो हमें किशोर एवं नवयुवक वर्ग से प्राप्त हुए हैं और जिनमें ***एक आम धारणा यह पढ़ने को मिली है कि अधिकांश नवयुवक अपने आपको नपुंसक या कम यौन-शक्ति वाला समझ रहे हैं और इससे बड़े चिन्तित हैं।*** वे लिखते हैं कि वे पर्याप्त यौन शक्ति और क्षमता का अनुभव नहीं कर पा रहे हैं। कामोत्तेजना होने पर भी उनके यौनांग में पर्याप्त कठोरता नहीं आती। पर्याप्त समय तक यौनांग में कठोरता एवं स्तम्भन-क्षमता बनी न रहने से वे शीघ्रपतन के शिकार हो जाते हैं। उनका यौनांग पर्याप्त आकार का नहीं है इससे वे यौन-कार्य के सहयोगी को सन्तुष्ट नहीं कर पाते। ऐसी बहुत सी शिकायतें पढ़ने को इन पत्रों में मिलती हैं और हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि ऐसे नवयुवक बच्चे शारीरिक रूप से भले ही कमज़ोर हों या न हों पर मानसिक रूप से अवश्य ही हीन-भावना के शिकार हो गये हैं। ***सबसे बड़ी हैरानी की बात तो यह है कि उन्हें ये सभी अनुभव विवाह से पूर्व ही प्राप्त हो चुके हैं।*** एक अविवाहित नवयुवक यदि लिखता है कि वह शीघ्रपतन का रोगी है या उसमें पर्याप्त यौन-क्षमता का अभाव है तो ***यह साफ़ पता चल जाता है कि उसका आचार-विचार कैसा हो सकता है।*** युवक-युवतियां यदि विवाह से पूर्व ही

सूर्योदय का दृश्य देखने, लोग जल्दी जागते हैं..
पर अपने राम तो ठहरे 'निशाचर दावतख़ोर'!
लिहाज़ा दुपहरिया में जागते हैं; और सूर्योदय
का वीडियो कैसेट देख-देख धन्य
होते हैं...

यौन-क्रीड़ा में संलग्न होते हैं तो वे स्वास्थ्य और चरित्र की दृष्टि से, सामाजिक-मर्यादा की दृष्टि से और भारतीय संस्कृति की आचार-संहिता की दृष्टि से ग़लत, हानिकारक, अवैध एवं अनैतिक आचरण करते हैं और ***इसके परिणाम निश्चित रूप से दुःखदायक एवं हानिकारक ही होंगे . जिसे भोगने से वे बच नहीं सकेंगे।*** आज चाहे वे किसी भी कारण से ग़लत आचरण कर रहे हों, कोई भी दलील देकर अपने आचरण को उचित एवं अपरिहार्य (Unaviodable) सिद्ध कर सकते हों पर ***न तो ऐसे आचरण के दुष्परिणाम को रोक सकेंगे न उसे भोगने से बच सकेंगे*** यह बात शत प्रतिशत रूप से सही और अकाट्य है। ***कोई माने या न माने, इससे प्रकृति के नियमों में कोई फ़र्क नहीं पड़ता।***

काफ़ी लम्बे समय तक इन हज़ारों पत्रों में व्यक्त विचारों, भावनाओं, कामनाओं, समस्याओं और परिस्थितियों पर, गहराई से विचार एवं मनन-चिन्तन करने के बाद हम जिस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं उसके कारण और निवारण की विस्तृत चर्चा तो निरोगधाम के 'यौन रोग निवारण अंक' के आठवें संशोधित एवं परिवर्द्धित संस्करण में ही प्रस्तुत करेंगे क्योंकि ***यह चर्चा एक तो बहुत विस्तार से करनी होगी जो इस छोटे से स्तम्भ में स्थानाभाव के कारण प्रस्तुत नहीं की जा सकती*** और दूसरे, यौन-विषय होने से यह 'यौन रोग निवारण-अंक' का विषय भी है अतः ***उसी अंक में यह चर्चा प्रस्तुत करना अधिक श्रेयस्कर रहेगा*** फिर भी हमारे किशोर एवं नवयुवा वर्ग को सावधान करने तथा उनके हित की जानकारी देने के लिए ***कुछ इशारे इसी अंक में कर देना बहुत ज़रूरी होने से,*** इस मुद्दे पर अति संक्षिप्त चर्चा, यहां इस 'किशोर जगत' स्तम्भ में, प्रस्तुत करने का निश्चय हमें करना ही पड़ा, सो २-३ बातें बता रहे हैं।

इस मुद्दे के २-३ पहलू हैं। **पहला पहलू** तो यह है कि विवाह से पहले नवयुवक-नवयुवतियां यौन-विषय में लिप्त होते ही क्यों हैं? ऐसी जानकारी और प्रेरणा उन्हें कहां से मिलती है क्योंकि माता-पिता या परिवार से तो मिलने से रही? **दूसरा पहलू** यह है कि उनको यह तुलनात्मक दृष्टि कैसे प्राप्त हुई जो वे अपने आपको अपेक्षाकृत हीन यौन-शक्ति वाला, हीन यौनांग वाला और हीन यौन-क्षमता वाला मान बैठे और ***मानसिक रूप से अपने आपको नपुंसक समझ बैठे*** और इस भ्रम के शिकार होकर इलाज कराने के लिए परेशान हो रहे हैं। **तीसरा पहलू** यह है कि आखिर इस झमेले से बचने या जो फंस चुके हैं उनके बाहर निकलने का उपाय क्या हो सकता है? इन तीनों पहलुओं पर बहुत संक्षिप्त चर्चा यहां प्रस्तुत करते हुए कुछ खास-खास बातें हम अपने प्रिय बच्चों को बता रहे हैं।

(१) समय से पहले - हर कार्य अपने ठीक वक्त पर करना ही उचित होता है, हितकारी होता है और शोभायमान भी होता है। ***हमारी ऊर्जा का भी सही वक्त पर सही ढंग से उपयोग किया जाना चाहिए।*** हमारी प्रत्येक गतिविधि ऊर्जा के बल पर ही होती है और भारतीय-दर्शन ने ऊर्जा की दो गतियां बताई हैं। एक गति है 'योग' की, दूसरी 'भोग' की। एक है 'काम' की और दूसरी है 'यौन' की। एक है 'श्रेय' की, दूसरी है 'प्रेय' की। एक है 'ऊर्ध्वगति', दूसरी है 'अधोगति'। ***इसे ज़रा गहराई से समझें।***

योग, काम, श्रेय और ऊर्ध्वगति- ये सब एक श्रेणी की गतियां हैं और भोग, यौन, प्रेय तथा अधोगति दूसरी श्रेणी की गतियां हैं। गति तो दोनों ही हैं, और दोनों ही गतियों में ऊर्जा खर्च होती है क्योंकि ***बिना ऊर्जा के गति होती ही नहीं, हो ही नहीं सकती।*** संक्षेप में इन गतियों की परिभाषा इस प्रकार है। योग- सरल भाषा में इसका अर्थ है दो चीज़ों का जोड़ या मेल मिलाप जैसे आत्मा का आत्मा या परमात्मा से मिलना योग है। ***'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'*** के अनुसार चित्त की वृत्तियों को रोकना योग है। ***'योगःकर्मसु कौशलम्'*** (गीता)

विद्यार्थी इसपर ध्यान दें !

परीक्षाका समय हैं...

बैद्यनाथ
शंखपुष्पी
सीरप

..शंखपुष्पी लेने का समय

अधिक अच्छी पढाई के लिये, पहलेसे ही याद किये हुए विषय सही ढंगसे कागजपर उतारने के लिये, उच्च श्रेणी पानेके लिये नियमित रूपसे लीजिये ...

बैद्यनाथ शंखपुष्पी सिरप

के अनुसार कुशलतापूर्वक कर्म को करना (कर्म) योग है। किसी भी वस्तु या कार्य के प्रति आसक्ति भाव न रखते हुए, कर्त्तव्यपालन की निष्ठा से, कर्म करना योग है। **भोग-** किसी वस्तु या कार्य को मर्यादा, नीति और युक्ति के अनुसार ***उपयोग में लेना भोग है।*** मर्यादा, नीति और युक्ति के विपरीत किसी वस्तु को उपयोग में लेना या कोई कार्य करना भोग नहीं ***रोग सिद्ध होता है,*** विनाशकारी सिद्ध होता है। ***भोग की सीमा नहीं होती*** इसे विवेकपूर्वक स्वयं ही सीमित रखना होता है। **काम-** हमारे ऋषियों ने चार पुरुषार्थ बताये थे-धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। ***इस तरह 'काम' चार पुरुषार्थों में से एक पुरुषार्थ है।*** सांसारिक जीवन में जो कार्य सृजन के लिए, शुभ उद्देश्य से और कल्याण के लिए किया जाता है ***उसे 'काम' या 'काम' से प्रेरित कर्म कहते*** हैं। काम से 'क़ामना' शब्द बना है। सन्तानोत्तपत्ति के उद्देश्य से, स्त्री-पुरुष द्वारा, किया गया सहवास 'काम-क्रीड़ा' है, 'काम' का सदुपयोग है क्योंकि यह सृजन के उद्देश्य से किया जाता है। **यौन-**प्रजनन प्रणाली से सम्बन्धित अंग प्रजनन कार्य करते समय 'कामांग' और भोगविलास मात्र के लिए क्रीड़ा करते समय 'यौनांग' होते हैं। मात्र मनोरंजन के लिए इन अंगों का उपयोग करना 'यौन-क्रीड़ा' होती है और इस विषय को यौन-विषय कहते हैं। ***इस प्रकार 'काम' और 'यौन' दो अलग-अलग अर्थ और उद्देश्य रखने वाले शब्द*** हैं। अंग्रेज़ी भाषा में, इन दोनों शब्दों के लिए, एक ही शब्द सेक्स (Sex) प्रयोग किया जाता है। **श्रेय-** उन्नति, विकास और ऊंचाई को उपलब्ध कराने वाला कार्य 'श्रेय कार्य' तथा इस दिशा में ले जाने वाला मार्ग 'श्रेय मार्ग' होता है। **प्रेय-** अवनति, विनाश और पतन को उपलब्ध कराने वाला कार्य 'प्रेय कार्य' तथा इस दिशा में ले जाने वाला मार्ग 'प्रेय मार्ग' होता है। **ऊर्ध्वगति-** ऊपर की तरफ़ उठना 'ऊर्ध्वगति' होती है। हमारे शरीर की ऊर्जा जब सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से, मूलाधार चक्र से ऊपर सहस्रार की तरफ़ जाती है तो इसे 'उर्ध्वगति' कहते हैं। **अधोगति-** नीचे की तरफ़ गिरना 'अधोगति' होती है। हमारे शरीर की ऊर्जा जब नीचे यौनांग की तरफ़ जाती है तो इसे 'अधोगति' कहते हैं। यह ऊर्जा जब उर्ध्वगति करती है तो आत्मा-परमात्मा की दिशा में बढ़ती है जब अधोगति करती है तो संसार और सांसारिकता की दिशा में बढ़ती है।

ऐसी बहुत सी उपयोगी बातें हैं जिनकी जानकारी जीवन के आरम्भ में, विद्यार्थी जीवन में, हमारे ***बच्चों को मालूम हो जानी चाहिए*** ताकि शुरू से ही उनका आचार-विचार ठीक दिशा की तरफ़ ले जाने वाला बन जाए और ***वे ग़लत दिशा में भटकने से बच सकें।*** यौन-विषय की जानकारी और यौन-क्रीड़ा केवल विवाहित जीवन में ही उपयोगी और वैध होती है इसलिए विवाह से पहले यह विषय व्यवहार में लेने योग्य नहीं ***वरना इसके दूरगामी दुष्परिणाम होंगे।*** इस विषय में विस्तृत विवरण-यौन रोग निवारण अंक-के संशोधित एवं परिवर्द्धित आठवें संस्करण में प्रस्तुत किया जाएगा। फिलहाल इतना ही कह सकते हैं कि ***समय से पहले यौन-विषय के सम्पर्क में न आएं वरना इसके जाल में इस तरह से फंस जाएंगे कि निकलना मुश्किल हो जाएगा।*** इसके लिए आपको ऐसी संगति और परिस्थित से बच कर रहना होगा जो आपको यौन-क्रीड़ा सम्बन्धी जानकारी और प्रेरणा देती है। जिस गांव जाना नहीं, उसके कोस गिनने से कोई फ़ायदा नहीं। जब उचित समय आये तब ही इस विषय में संलग्न होना हितकारी और उचित होगा। ***आफिस टाइम यदि दस बजे का है तो आठ बजे उस दिशा में जाने का क्या मतलब?***

(२) तुलनात्मक दृष्टि - तुलनात्मक दृष्टि या समझ पैदा होने का एक मात्र कारण है यौन क्रीड़ा के तरीकों और इससे प्राप्त होने वाले आनन्द तथा इस क्रीड़ा को करने की क्षमता के विषय में अतिरंजित यानि ***बढ़ा चढ़ा कर किया गया वर्णन*** जो या तो वे हवाबाज़ी करने वाले अपने दोस्तों से (लड़कियां सहेलियों से) सुनते हैं या अश्लील पुस्तकों और उपन्यासों में पढ़ते हैं या फिर वी.सी.आर. की कृपा से 'ब्लू फिल्म' में प्रत्यक्ष देखते हैं। ऐसे हवाबाज़ और मक्कार दोस्त वाहवाही लूटने के लिए और प्रभावित तथा आकर्षित करके अपने साथ खींच ले जाने के लिए ही ***अपने कारनामों को बढ़ा चढ़ा कर सुनाते हैं।*** अश्लील

महाजनो येन गतः स पन्थाः

मन को सँभालिए

मन को सँभालना है तो बहुत कठिन पर क्या किया जाए, इसके सिवा कोई चारा भी तो नहीं क्योंकि हमारे आचरण का आधार और निर्देशक यह मन ही है। जैसी मन की स्थिति होगी वैसा ही हमारा आचरण होगा और मन की स्थिति कैसी होगी यह हमारे विवेक और संकल्प शक्ति पर निर्भर रहता है। इसीलिए शास्त्रों, शास्त्रियों एवं आप्त पुरुषों ने सर्वाधिक ज़ोर मन को नियन्त्रण में रखने पर ही दिया है, मन को विवेक के वश में रखने पर दिया है। सिर्फ़ ज़ोर ही नहीं दिया है बल्कि ऐसे उपाय भी बताये हैं जो मन को नियन्त्रण में रखने में सहायक और सफल सिद्ध होते हैं।

सबसे पहला उपाय मन को एकाग्र करने का है क्योंकि मन को एकाग्र (Concentrated) रखने से मन में स्थिरता आती है, मन की चंचलता समाप्त होती है। ***यह प्रकृति का नियम है*** कि आत्मा, शारीरिक इन्द्रियों और इन्द्रियों के विषयों (जैसे आंखों का विषय दृश्य और कानों का विषय ध्वनि) का संयोग होने पर भी जब तक इन तीनों को मन का साथ न मिले तब तक इन्हें ज्ञान नहीं होता। ***ज्ञान का होना या न होना मन का ही लक्षण है।*** सभी इन्द्रियां अलग-अलग अपना कार्य करती हुई भी मन के माध्यम से परस्पर जुड़ी रहती हैं अतः अलग-अलग होते हुए भी, एक मालूम पड़ती हैं और अलग-अलग कार्य करते हुए भी, मन के सानिध्य के कारण, एक ही काम को एकाकार हो कर करती हैं। मन का सानिध्य तभी मिल सकेगा जब मन एकाग्र हो, स्थिर हो। ***मन इधर उधर भटकेगा तो इन्द्रियों के साथ न हो सकेगा।***

मन एकाग्र होगा तो अनेक विचारों में, भ्रम में या असमंजस में फंसने से बचा रहेगा। ***एकाग्र होगा तो उसकी शक्ति एक जुट होने से बढ़ेगी,*** जबकि अनेक विचारों में विभक्त रहने पर ***यह शक्ति क्षीण हो जाएगी।*** मन एकाग्र रहेगा तो उस विषय पर सम्पूर्ण ध्यान दे सकेगा जिस कार्य को वह करना चाहता है। जब वह सम्पूर्ण ध्यान देकर कोई कार्य करता है तब ***वह उस कार्य को पूरी कुशलता से करने में समर्थ हो जाता है।*** अब यदि मन विवेक के वश में होकर एकाग्रता पूर्वक कार्य करता है तो निश्चय ही वह ग़लत कार्य नहीं करेगा, ग़लत आचरण नहीं करेगा। ***'कृतस्य कर्मणः फलं नाकृतस्य'*** के अनुसार जो कर्म किया जाता है उसी का फल मिलता है, बिना किये न कोई कर्म होता है और न कोई फल ही होता है। और जैसा कर्म किया जाता है उसका फल ***' अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्'*** के अनुसार अवश्य ही भोगना पड़ता है इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम मज़े में आकर मौत को न भूलें और ***ऐसे काम हरगिज़ न करें जो आज भले ही मज़ेदार और लाभदायक लगें पर कल को कष्टदायक सिद्ध हों।*** ऐसा तभी हो सकेगा जब हम मन को विवेक के वश में रखेंगे इसीलिए मनीषियों ने हमें यह उपदेश दिया है कि ***मन को संभाल कर रखें और एकाग्र चित्त हो कर कार्य करने की आदत डालें।*** जीवन को सुखी, उन्नत, समृद्ध और सफल बनाने के लिए ***महापुरुषों ने यही मार्ग बताया है।***

उपन्यासों के लेखक भी उपन्यास के नायक की यौन क्षमता और यौनांगों के विषय में, बढ़ा चढ़ा कर वर्णन, एक तो, *विवरण को रोचक बनाने के लिए करते हैं* और•दूसरे, पाठक-पाठिकाओं के *अन्तर्मन में दबी अतृप्त कामनाओं को सन्तुष्टि देने के लिए भी करते हैं।* जब काल्पनिक वर्णन करना ही है तो बढ़ा चढ़ा कर करने में क़सर क्या रखना गोया अगर मन के लड्डू ही खाना हो तो घटिया लड्डू क्यों खाना, अच्छे शुद्ध घी के बने, मेवा केशर और सोने के वरक लगे क्यों न खाना? *तो ऐसे लेखक खूब बढ़ा चढ़ा कर वर्णन करते हैं।* रही बात ब्लू फिल्मों की तो फिल्मों में ट्रिक फोटोग्राफी करके, डुप्लीकेट अभिनेताओं के सहयोग से और एडिटिंग द्वारा कई दृश्य एक ही 'सीक्वेंस' में जोड़ कर *किसी भी दृश्य को जितना लम्बा करना चाहें सो उतना लम्बा करना क्या मुश्किल है?* और ऐसी ही 'ट्रिक' की भी जाती है लेकिन नासमझ दर्शक उस दृश्य को वास्तविक और सही समझ कर *इस ग़लतफहमी में फंस जाता है कि एक ही पुरुष कितने लम्बे समय तक लगातार यौनक्रीड़ा करने की क्षमता रखता है।*

इन तीनों माध्यमों से अबोध, जिज्ञासु और जवानी में प्रवेश करने वाले नवयुवकों को जो जानकारी मिलती है *वह एक मिसाल और एक प्रतिमान (Standard) के रूप में उनके मन में बैठ जाती है* फिर वे अपनी तुलना जब अपने दोस्तों की क्षमता से, अश्लील उपन्यास और फिल्मों के नायक की क्षमता से करते हैं तब *वे अपने आपको हर मामले में हीन और तुच्छ समझने लगते हैं और इस मानसिक ग्रन्थि में उलझ जाते हैं* कि चूंकि उनकी यौन क्षमता और यौनांग की बनावट उन नायकों के समान नहीं है *लिहाज़ा वे इस मामले में कमज़ोर हैं, नपुंसक हैं* जबकि असलियत यही होती है कि ऐसे बच्चे न तो कमज़ोर होते हैं और न नपुंसक, सिर्फ़ मानसिक प्रभाव के कारण ऐसी ग्रन्थि पाल लेते हैं क्योंकि *वे यह समझ नहीं पाते* कि जिस क्षमता से वे अपनी क्षमता की तुलना कर रहे हैं वह उपन्यासों में काल्पनिक रूप से तथा फिल्मों में 'ट्रिक फोटोग्राफी' से प्रस्तुत की गई होने की वज़ह से *वास्तविक नहीं होती।*

अश्लील उपन्यासों, पत्रिकाओं और फिल्मों ने अबोध बच्चों की मानसिकता को न सिर्फ़ दूषित ही किया है बल्कि झूठ और दिखावे का सहारा लेकर *उनको हीन मनोवृत्ति का शिकार बना कर मानसिक रूप से नपुंसक भी बना दिया है।* ऐसे अश्लील साधनों के निर्माता तो धन बटोरने के लिए यह सब कारगुज़ारी करते हैं पर बच्चों को तो अपना भला-बुरा समझना ही चाहिए। *अगर सही बात समझ लेंगे तो ग़लतफ़हमी में नहीं पड़ेंगे और हीनभावना से ग्रस्त न होंगे।*

(३) बचने का उपाय – इस झमेले से बचने का एक ही उपाय है कि नवयुवक और युवतियां जवानी के जोश में अन्धे न बनें। यह सही है कि जवानी में जोश होता है, होना भी चाहिए क्योंकि अगर जोश न हो तो जवानी कैसी? *लेकिन जोश के साथ होश भी हो, यह ज़रूरी है।* होश के बिना जोश हानिकारक होता है, विनाशकारी होता है। जवानी एक आग की तरह है लेकिन *इस आग से घर को तो नहीं जलाया जाता।* हर चीज़ का सदुपयोग होना चाहिए और सदुपयोग तभी किया जा सकता है जब विवेक से काम लिया जाए, होश से काम लिया जाए। विशेष विस्तृत चर्चा तो हम *'यौन रोग निवारण अंक' के आठवें संशोधित एवं परिवर्द्धित संस्करण में ही करेंगे जो १५-६-९२ को प्रकाशित होगा* बाक़ी इस वक्त इतना ही संदेश दे रहे हैं कि हे देश के भावी कर्णधारो! हे इक्कीसवीं सदी के भावी नागरिको!! हे प्यारे नव जवानो!!! यह बात गांठ में बांध लो कि *सिर्फ़ जोश ही नहीं, होश भी ज़रूरी है।* ■

अनमोल वचन

अगर आप नहीं चाहते कि मरने के बाद लोग आपको भूल जाएं तो या तो आप पढ़ने लायक साहित्य लिख जाएं या लिखने लायक काम कर जाएं।

क्या सर्दी-ज़ुकाम आपको जकड़े रहता है?

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से आराम तो देती हैं, मगर चंद घंटों के लिए!
आयुर्वेद के पास एक ऐसा हथियार है, जो इससे आपको छुटकारा दिलाता है.

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से मुकाबला नहीं करतीं... उस तकलीफ़ को थोड़ी देर के लिए दबा देती है.

आयुर्वेदिक त्रिशून आपके शरीर में जूझने की ताकत बढ़ाता है, ताकि आप खुद ही सर्दी-ज़ुकाम से डट कर मुकाबला कर सकें. सर्दी-ज़ुकाम के पहले लक्षण दिखते ही अगर आप त्रिशून ले लें तो आप इससे बच सकते हैं.

ख़ुराक : एक गोली दिन में दो बार. अगर सर्दी-ज़ुकाम की शुरुआत है तो त्रिशून एक दिन लीजिए. और सर्दी-ज़ुकाम का ज़ोर ज़्यादा हो तो कई दिन लीजिए-चाय, कॉफ़ी या गर्म पानी के साथ लीजिए.

पूरी जानकारी के लिए इस्तेमाल करने से पहले पैक पर दिये गये निर्देशों को ध्यान पूर्वक पढ़ लीजिए.

Trishun त्रिशून
सर्दी-ज़ुकाम का मुँह-तोड़ जवाब.

Trishun
त्रिशून

इंदू फार्मास्यूटिकल वर्क्स लि.
गोखले रोड दक्षिण, दादर, बंबई ४०० ०२५.

सात्विक एवं स्वादिष्ट

व्यंजन विधियां

इस स्तम्भ के अन्तर्गत ऐसी ही व्यंजन-विधियां प्रस्तुत की जाती हैं जो स्वादिष्ट होने के साथ ही सात्विक एवं पौष्टिक गुण वाली भी हों। शरीर को स्वस्थ तथा बलवान बनाये रखने के लिए आहार के व्यंजनों का सिर्फ़ स्वादिष्ट होना ही नहीं बल्कि सुपाच्य, पोषक एवं सात्विक गुणों वाला होना भी ज़रूरी है।

ऋतु परिवर्तन के साथ हमारे शरीर की स्थिति में भी प्राकृतिक रूप से परिवर्तन होते रहते हैं इसलिए हमें इन परिवर्तनों को ध्यान में रख कर अपने आहार-विहार में भी उचित एवं आवश्यक परिवर्तन करते रहना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में गर्मी के प्रभाव से शरीर के जलीयांश में कमी होती है और रूक्षता बढ़ती है अतः हमें ऋतु चर्या का पालन करते हुए हितकारी और स्वास्थ्य रक्षक आहार लेना चाहिए ताकि बीमार पड़ने के दुःख और इलाज कराने की झंझट से बच सकें। यहां कुछ सात्विक एवं स्वादिष्ट व्यंजन-विधियां प्रस्तुत की जा रही हैं।

पौष्टिक लड्डू

प्रेषिका-श्रीमती शशि चाप्डक, सिन्नर (नासिक)

सामग्री - रवा १ किलो, पानी वाले कच्चे नारियल ३, शक्कर ७५० ग्राम, शुद्ध घी आवश्यकता के अनुसार।

विधि - नारियल फोड़ कर गिरी निकाल कर कद्दू-कस पर किस लें। रवे को घी में भून कर ठण्डा कर लें। अब रवा, शक्कर तथा किसा हुआ नारियल आग पर चढ़ा कर मन्दी आंच पर हिलाते-चलाते हुए सेकें। जब शक्कर की अच्छी चाशनी बन जाए तब उतार कर लड्डू बांध लें। ये लड्डू सुबह चाय के साथ नाश्ते में खाएं। इसे ज़्यादा पौष्टिक बनाने के लिए लड्डू बांधने से पहले सूखा मेवा काट कर डाल सकते हैं।

चकली

सामग्री - चावल ३ कटोरी, मूंग की दाल १ कटोरी, उड़द की दाल १ कटोरी, चने की दाल १ कटोरी, पोहा २ कटोरी, जीरा २ चम्मच। नमक मिर्च मसाला उचित मात्रा में और मोयन के लिए, थोड़ा सा, शुद्ध घी।

विधि - सब दालों, चावल और पोहा, पानी से धो कर, सुखा लें और पीस कर आटा बना लें। सब को मिला कर बर्नी में भर लें। जितनी मात्रा में व्यंजन बनाना हो उतनी कटोरी आटा और उतनी ही कटोरी पानी लेकर उबलने के लिए रख दें। उबलते समय नमक मिर्च मसाले उचित मात्रा में डाल कर हिलाते चलाते हुए नीचे उतार लें और करछुली से आटे को घोंटते रहें। ठण्डा हो जाए तब पानी लगा कर सांचे में डाल कर चकली निकाल लें। बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है।

गेहूं के लड्डू

प्रेषिका - श्रीमती शारदा छाबड़ा, बांसवाड़ा (राज.)

सामग्री - सूजी ५०० ग्राम, गेहूं का निशास्ता (सत) २५० ग्राम, शक्कर पिसी हुई ६०० ग्राम, शुद्ध घी थोड़ा सा, दूध १ कप, नारियल का ताज़ा बूरा ५० ग्राम तथा कटे हुए मेवे इच्छा के अनुसार।

विधि - कढ़ाही में घी डाल कर गर्म करें और सूजी (मैदा) डाल कर गुलाबी होने तक भूनें। ज्यादा लाल न करें। गेहूं के निशास्ते को अलग से, हलका सा सेक लें। कड़ाही नीचे उतार कर इसमें दोनों को मिला कर शक्कर और २५ ग्राम नारियल का बूरा डाल कर धीरे-धीरे दूध डालते हुए मिलाते रहें। ठण्डा कर छोटे-छोटे लड्डू बांध लें। यदि लड्डू न बंध रहे हों तो दूध के छींटे देकर लड्डू बांध लें। थाली में शेष २५ ग्राम नारियल का बूरा फैला कर बिछा दें और लड्डू डाल कर घुमाते रहें ताकि बूरा लड्डू में सब तरफ़ चिपक जाए। ये लड्डू बहुत ही पौष्टिक होते हैं। बच्चों, खास कर छात्र-छात्राओं के लिए यह बहुत ही गुणकारी और पौष्टिक व्यंजन है। नाश्ते के समय बच्चों एवं बड़ों को यह लड्डू खाना चाहिए।

गेहूं का निशास्ता - इसे बनाने की विधि यह है कि गेहूं को पर्याप्त जल में डाल कर रख दें। प्रतिदिन इस पानी को बदलते रहें। ५-६ दिन बाद गेहूं हाथ में लेकर देखें कि गेहूं मुलायम हो गया या नहीं। अच्छा मुलायम हो जाए तब जल से निकाल कर सिल पर या मिक्सी में पीस लें।

देखा! मेरा बनाया 'तेज़-तर्रार खाना' खाने के बाद अनाड़ी से अनाड़ी आदमी भी डिस्को डांसर बन जाता है!

पाचक स्वादिष्ट पेय

ग्रीष्म ऋतु में सेवन योग्य एक स्वादिष्ट पेय आप घर पर ही बना कर तैयार कर सकते हैं जो सिर्फ़ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि पाचक एवं क्षुधावर्धक गुण वाला भी है। भोजन से थोड़ी देर पहले आधा कप मात्रा में पीने से भूख खुल कर लगती है और भोजन के घण्टे भर बाद पीने से पाचन अच्छा होता है, शरीर में हलकापन रहता है और गैस ट्रबल नहीं होती।

सामग्री – सूखा पोदीना १०० ग्राम, सेन्धानमक एवं काला नमक २५-२५ ग्राम, जीरा ५० ग्राम, शहजीरा २५ ग्राम, सोंठ २० ग्राम, कालीमिर्च २० ग्राम, अकरकरा, नीबू का सत और पीपर १०-१० ग्राम।

विधि – सब वस्तुओं को अलग-अलग कूट पीस कर खूब महीन कर लें और मिला कर दो बार छान कर बर्नी में भर कर रख लें। इसे १ चम्मच (लगभग ५-६ ग्राम) मात्रा में, आधा या एक कप ठण्डे पानी में घोल कर, घूंट-घूंट कर धीरे-धीरे पिएं।

इसे बारीक कपड़े से दबा कर निचोड़ कर छान लें। कपड़े में जो छिलके रह जाएं उन्हें अलग कर दें। नीचे छने हुए अंश को बर्तन में भर कर फ्रिज में रख दें जिससे पानी ऊपर रह जाए और निशास्ता नीचे बैठ जाए। पानी निथार कर अलग कर दें और नीचे जमा हुआ निशास्ता धूप में सुखा कर पाउडर बना कर कांच की बर्नी में भर कर रख लें। यह गेहूँ का निशास्ता है। ■

बची हुई रोटियों के व्यंजन

बची हुई रोटियों के व्यंजन बना कर उन्हें अधिक स्वादिष्ट बना कर रुचि के साथ खाया जा सकता है। यहां दो व्यंजन विधियां प्रस्तुत की जा रही हैं-

स्वादिष्ट हलवा

प्रेषिका – सुश्री वनजा चतुर्वेदी, श्योपुर कलां म.प्र.

सामग्री – बची हुई सूखी रोटियां, शुद्ध घी, शक्कर की मात्रा रोटियों की मात्रा के अनुसार, छोटी इलायची ६-७।

विधि – सूखी रोटियों को इमाम दस्ते में कूट कर बारीक आटा कर लें और छलनी से छान लें। कड़ाही में २-३ चम्मच घी डाल कर गर्म करें और रोटियों का आटा धीमी आंच पर अच्छे से सेक लें। सिक जाने पर थोड़ा पानी डाल कर चलाते रहें। जब गाढ़ा हो जाए तब शक्कर डाल कर हिलाते चलाते और गाढ़ा होने दें। जब हलवे जैसा हो जाए तब उतार कर इलायची के दाने पीस कर डाल दें। इसे गर्मागर्म नाश्ते में परोसें, ठण्डा न परोसें। बहुत ही सस्ता और पौष्टिक नाश्ता है। ■

रोटी पोहा

सामग्री – बासी रोटियां, जो सूखी और खराब न हुई हों, प्याज १ या २, हरी मिर्च ३-४, जीरा, हल्दी, राई, कुटा धनिया, नमक, हरा धनिया, नीबू और तैल।

विधि – रोटियों के छोटे-छोटे ऐसे टुकड़े कर लें जैसा पोहा होता है। इन पर थोड़ा पानी छिड़क एक तरफ़ रख दें। कड़ाही में तैल गर्म करके प्याज काट कर डाल दें और हलका सा भून लें फिर इसमें कटी हुई हरी मिर्च, राई, जीरा, हल्दी, धनिया (धना) डाल कर बघार तैयार करें और रोटियों के टुकड़े डाल कर बघार लें। अब नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लें और ढक दें। धीमी आंच पर थोड़ी देर सिकने दें। सख्त न होने दें और मुलायम रहे तभी उतार लें। इस पर हरा धनिया काट कर बुरक कर डाल दें और ऊपर से नींबू निचोड़ कर गर्म ही परोसें। बड़ा अनोखे स्वाद वाला स्वादिष्ट, सस्ता और सुपाच्य व्यंजन है। एक बार खा कर स्वयं ही अनुभव कर लीजिए। ■

पूरन पोली

प्रेषिका-श्रीमती शान्ता के. भाटिया, उदयपुर (राज.)

सामग्री – चने की दाल २०० ग्राम, गेहूं का आटा २ कटोरी, शक्कर १०० ग्राम, छोटी इलायची २-३, थोड़ी सी खसखस और थोड़ा सा रिफाइण्ड तैल।

विधि – दाल को साफ़ करके पानी में भिगो कर ४-५ घण्टे रखें फिर कुकर में एक सीटी लेकर उबाल लें। उबाल कर सिल पर पीस लें। एक पतीली में चम्मच भर तैल डाल कर, इसमें पिसी दाल व शक्कर डाल कर धीमी आंच पर रखें और हिलाते चलाते रहें। जब पानी बिल्कुल सूख जाए और दाल व शक्कर एक जान हो जाएं तब नीचे उतार कर खसखस और इलायची के दाने (पीस कर) डाल दें। अब गेहूं के आटे में थोड़ा मोयन देकर, चाहें तो उबली दाल वाले पानी से, या सादे पानी से गूंध लें। इसकी छोटी-छोटी लोई बना कर बेल लें और प्रत्येक में भुनी हुई दाल की पीठी रख कर अच्छी तरह बन्द करके पराठे की तरह बेल कर, धीमी आंच पर तवे पर रोटी की तरह सेक लें। इस पर देशी घी या मख्खन लगा कर खाएं। यह बहुत ही पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन है और मेहमानों को भी खिलाने योग्य है। ■

आलनी

प्रेषिका – श्रीमती विजया भण्डारी, इन्दौर

सामग्री – तुअर (अरहर) की दाल आधी कटोरी, थुली आधी कटोरी, चावल पाव कटोरी, मूंग की बड़ियां आधी कटोरी, हरी मैथी का शाक २०० ग्राम। अमचूर हल्दी धनिया नमक आदि।

विधि – बड़ियों को घी में गुलाबी होने तक सेंक लें। जीरा हींग डाल कर पानी डाल दें। दाल, चावल, थुली सबको अलग-अलग पका कर रख लें फिर बड़ियों के साथ मिला कर थोड़ा पानी डाल कर हल्दी, धनिया, अमचूर और नमक स्वाद के अनुसार डाल दें। अन्त में घी डाल कर मक्की की रोटी के साथ खाएं। यह बहुत ही पौष्टिक एवं स्वादिष्ट व्यंजन है। ■

मूंग की दाल का ढोकला

प्रेषिका – सुश्री सपना जैन, इन्दौर

सामग्री – मूंग की छिलका सहित दाल एक कप, बेसन ३ चम्मच, हरी मिर्च २, फ्रूट साल्ट २ चम्मच, ताज़ा दही दो चम्मच, ज़रा सी हींग, एक चुटकी सोंठ चूर्ण, या छोटा सा टुकड़ा अदरक का, हरा धनिया, नमक और सजाने के लिए खोपरे का ताज़ा कसा हुआ बूरा आवश्यकता के अनुसार।

विधि – मूंग की दाल २-३ घण्टे तक पानी में भिगो कर सिल पर हरी मिर्च सहित पीस लें फिर इसमें बेसन दही हींग नमक और फ्रूट साल्ट डाल कर अच्छी तरह मिला लें। इसको कुकर में ५ मिनिट पका कर इसे गर्मागर्म परोसें और ऊपर से हरा धनिया काट कर बुरक दें और नारियल का बूरा डाल कर सजा दें। यह व्यंजन हलका, सुपाच्य, स्वादिष्ट और उदर के लिए गुणकारी है।

पौष्टिक सूप

सामग्री – २ कप भर कटी हुई ताज़ी और मिली जुली सब्ज़ियां जैसे हरी मटर, पत्ता गोभी, पके टमाटर, गाजर, पालक, लौकी आदि। एक प्याज, ४ कप दूध, २ चम्मच मख्खन।

विधि – प्याज को बारीक काट कर मख्खन के साथ थोड़ी देर भून कर, सब्ज़ियों को (पानी से धोकर साफ़ करके) काट लें और भुनते हुए प्याज़ मख्खन में डाल कर थोड़ी देर तक सेंकें। जब सब्ज़ियां नरम हो जाएं तब दूध डाल कर हिला-चला कर थोड़ी देर पकाएं और उतार गर्मागर्म परोसें। यह बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक सूप है। ■

शीतल गुणकारी २ पेय

प्रेषिका - श्रीमती अनिता ज़वेरी, मुम्बई

कच्चे आम का शर्बत

सामग्री - मध्यम आकार की ४ केरी, शक्कर १ कटोरी, सेन्धा नमक, काला नमक, सिका हुआ जीरा आधा चम्मच, थोड़ा सा बरफ।

विधि - केरियों को भून कर इनका गूदा निकाल लें। गूदे को एक लिटर पानी में डाल कर मसल छान लें। इस पानी में शक्कर आदि सबको कूट पीस कर डाल दें। शर्बत तैयार है। चाहें तो बरफ डाल कर पिएं। ग्रीष्म ऋतु में दिन में एक बार यह शर्बत पीने से शरीर का ताप सन्तुलित रहता है और अतिरिक्त उष्णता नहीं बढ़ती। लू लगने पर इस शर्बत को पिलाने से रोगी को बहुत राहत मिलती है।

नीबू का शर्बत

सामग्री - नीबू का ताजा रस १ कटोरी, शक्कर ३ कटोरी १ चम्मच दूध, आवश्यकता के अनुसार मात्रा में पानी।

विधि - शक्कर की २ तार वाली चाशनी बना लें। इसमें दूध डाल कर मैल निकाल दें। जब चाशनी साफ़ हो जाए तब इसे छान लें। नीबू का रस छान कर इसमें डाल कर मिला दें। बस, शर्बत तैयार है। यह शर्बत काफ़ी समय तक खराब नहीं होता।

प्रयोग विधि - एक भाग नीबू का शर्बत और चार भाग ठण्डा पानी मिला कर पिएं। इसमें स्वाद के लिए नमक व काली मिर्च डाल सकते हैं। यह ग्रीष्म काल में तरावट और ठण्डक देने वाला उत्तम घरेलू शीतल पेय है। ■

विशेष निवेदन

यदि आप भी ऐसी स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन-विधियां बनाना जानती हों तो इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए साफ़ लिखावट और शुद्ध भाषा में पूरी विधि लिख कर भेज सकती हैं। अपना पूरा नाम पता भी लिखें। प्रकाशित व्यंजन की प्रेषिका को वर्ष ९२ के चारों अंक उपहार स्वरूप भेजे जाएंगे।

□ **लता अनिल राठी**
स्तम्भ संचालिका

□ **अपवित्र कल्पना भी उतनी ही बुरी होती है जितना बुरा अपवित्र कर्म करना होता है।**

- स्वामी विवेकानन्द

रसोईघर से

आलू

□ **मधुचन्द्रिका पाण्डेय**
बी.ए., आयुर्वेद रत्न

आलू एक लोकप्रिय और सुपरिचित खाद्य पदार्थ है जिसका सर्वाधिक उपयोग सब्ज़ी और चिप्स बनाने में किया जाता है। यहां इसके औषधीय गुण एवं उपयोग का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

आलू एक कन्द है जो ज़मीन के अन्दर पैदा होता है और सब्ज़ी के रूप में सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाता है। रसोई में आलू का उपयोग कई व्यंजनों में किया जाता है और इसके चिप्स बनाये जाते हैं। इसकी पैदावार सारे भारत में होती है और देश के सभी भागों के निवासी इसको शाक-सब्ज़ी के रूप में खाते हैं। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

आलुकं शीतलं सर्वं विष्टम्भि मधुरं गुरु।
सृष्टमूत्र मलं रूक्षं दुर्जरं रक्त पित्तनुत्।
कफानिल करं बल्यं वृष्यं स्तम्भविवर्द्धनम्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- आलुक। हि.- आलू। म.- वटाटा। गु.- बटाटा। बं.- आलू। तै.- उर्लगड्डू। ता.- उर्लकलंगे। कर्ना.- वटाट आलू। फा.- आलूएफिरंग। इं.- पोटेटो (Potato) । लै.- सोलेनम ट्यूबरोसम (Solanum Tuberosum).

गुण - यह शीतल, मधुर विष्टम्भी, भारी, मल और मूत्र कारक, रूखा, मल बांधने वाला, बलकारक, रक्तपित्तनाशक, कफ तथा वातकारक, वीर्यवर्द्धक और स्तम्भनकारी है।

परिचय - सारे भारत में इसकी पैदावार होती है और सब प्रान्तों के लोग इससे परिचित हैं अतः इसका परिचय देना ज़रूरी नहीं, केवल इसकी गुणवत्ता के विषय में थोड़ी जानकारी देना ज़रूरी है। भारतीय कृषि अनुसन्धान परिषद ने एक विज्ञप्ति जारी कर देशवासियों से एक अपील की थी उसका संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करना आलू की गुणवत्ता का परिचय देने के लिए काफ़ी होगा।

परिषद ने अपनी अपील में देशवासियों को सलाह दी थी कि वे आलू का अधिक से अधिक सेवन करें क्योंकि मानव शरीर के लिए उपयोगी अनेक पौष्टिक तत्व आलू में मौजूद हैं। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन ए और सी, महत्वपूर्ण खनिज कैल्शियम, पोटाशियम, मेग्नेशियम, लोहा, रिबोफ्लोमिन, नियासिन, एसकार्बिक एसिड, लाइसिन और एमिनो एसिड्स आदि तत्व पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। एक शंका की जाती है कि आलू से शरीर भारी और मोटा होता है पर परिषद के वैज्ञानिकों ने इस धारणा का खण्डन करते हुए कहा है कि आलू में स्टार्च और सुगर की मात्रा कम तथा पानी की मात्रा ज्यादा होती है अतः इसकी कैलोरी वेल्यु इतनी नहीं होती जो शरीर में मोटापा बढ़ा दें। केवल एक सूरत में मोटापा बढ़ने की सम्भावना होती है कि इसे तैल में तल कर खाया जाए। इसे उबाल कर छिलका सहित खाना चाहिए। यह दरअसल एक पौष्टिक और सन्तुलित आहार है अतः इसका उपयोग अवश्य किया जाना चाहिए।

उपयोग - इसको छिलके सहित उबाल कर शाक के रूप में या भून कर भर्ता (भुर्ता) बना कर खाना चाहिए। जिस पानी में आलू उबाला जाए उस पानी को फेंकना नहीं चाहिए बल्कि उस पानी में ही शाक बना लेना चाहिए। इस पानी में पोषक तत्व रहते हैं। दुबले-पतले लोगों को छिलका सहित आलू प्रतिदिन खाना चाहिए। इससे उनका शरीर सुगठित और सुडौल होगा तथा चेहरा भी भर जाएगा। इसके उबले पानी में आलू के छिलके व आलू के गूदे को पीस कर गाढ़ा लेप तैयार करें और चेहरे पर लगाएं। इस प्रयोग से झाइयां मिटती हैं और चेहरे की त्वचा में निखार आता है। जले हुए स्थान पर कच्चा आलू पीस कर लेप करने से जलन शान्त होती है। नियमित रूप से छिलका सहित आलू खाने से पथरी रोग नहीं होता। इसको गर्म राख में भून कर खाने तथा कच्चे आलू का रस पीने से गले व पेट की जलन तथा एसिडिटी में आराम होता है। एक ही वक्त में ज्यादा मात्रा में न खा कर, प्रतिदिन थोड़ी मात्रा में, नियमित रूप से खाना चाहिए क्योंकि ज्यादा मात्रा में एक ही वक्त में आलू खाने से अपच और अफारा होने की स्थिति बन सकती है। ■

प्रसव-पश्चात प्रसूता के लिए

उचित आहार-विहार

पूरे गर्भकाल तक गर्भ का भार वहन करने के बाद शिशु को जन्म देते समय जैसी प्रसव-पीड़ा स्त्री को झेलनी पड़ती है उसका कोई पुरुष अनुमान भी नहीं लगा सकता। जान की बाज़ी लगा कर और असह्य पीड़ा झेल कर शिशु को जन्म देने वाली प्रसूता स्त्री के उचित एवं हितकारी आहार-विहार की पूर्ण व्यवस्था करना पूरे परिवार का नैतिक एवं पारिवारिक दायित्व होता है ताकि प्रसूता स्त्री अपने शरीर और स्वास्थ्य का रक्षण और पोषण करके फिर से पहले की भांति स्वस्थ और सबल शरीर वाली हो सके। इस दिशा में उचित और हितकारी मार्गदर्शन इस लेख में प्रस्तुत किया गया है।

यदि नव प्रसूता स्त्री की उचित देख भाल प्रसव के पहले से ही की जाए और प्रसव के बाद भी उसके खान-पान और रहन-सहन की समुचित, आवश्यक एवं हितकारी व्यवस्थाएं की जाएं तो नव-प्रसूता स्त्री का शरीर प्रसव-पूर्व से भी ज्यादा स्वस्थ तथा सुडौल हो सकता है और उसका सौन्दर्य पहले की अपेक्षा और ज्यादा बढ़ सकता है। आजकल आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार ७-८ दिन में जच्चा-बच्चा की छुट्टी हो जाती है और उन्हें खान-पान सम्बन्धी किसी विशेष पौष्टिक व्यंजन का सेवन करने का निर्देश नहीं दिया जाता जबकि परिवार की बुज़ुर्ग महिलाएं इस विषय में काफ़ी कुछ व्यवस्थाएं करना ज़रूरी समझती हैं जो जच्चा और बच्चा के स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी होती हैं। इस विषय में नव विवाहिता युवतियों की जानकारी के लिए प्रसव के बाद करने योग्य आहार-विहार के विषय में प्रामाणिक, अनुभूत और अच्छे परिणाम करने वाला विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। यह पूरा विवरण अनेकानेक नवप्रसूताओं द्वारा प्रयोग किया जा चुका है और बहुत उपयोगी और लाभकारी सिद्ध हुआ है।

इस लड़के का क्या करूँ, बहन? 'भोजन से उच्चाटन' का रोग जैसे-तैसे ठीक हुआ, तो 'नॉन-स्टॉप चाटन' की बीमारी लग गई, कंबख़्त को!
चाट वाला

जब गर्भवती का प्रसवकाल निकट आ जाए और उसे ठण्डी पीरें (दर्द की लहर) आने लगें तब एक गिलास दूध में ७ छुआरे (खारक) उबालें और अच्छी तरह उबल जाने पर उतार कर इसमें ज़रा सी केसर घोंट कर डाल दें और गर्भवती को यह दूध पिला दें व खारक खिला दें। जब तक प्रसव न हो जाए तब तक दिन में एक बार इसे पिलाते रहें। ***इससे प्रसव में विलम्ब और अधिक कष्ट नहीं होगा।***

३ ग्राम लाल बोल (हीरा बोल) का चूर्ण और १० ग्राम गुड़ मिला कर बराबर वज़न की छः गोली बना लें। प्रसव होते ही दो गोली एक खुराक में प्रतिदिन, तीन दिन तक, ये गोली दें। इससे ***गर्भाशय की शुद्धि होती है और कोई विकार पैदा नहीं होता पाता।***

हरीरा

प्रसव के दिन से लेकर १० दिन तक प्रसूता (जच्चा) को निम्नलिखित सामग्री से निर्मित हरीरा खाने को अनिवार्य रूप से देना चाहिए। यह सामग्री दस दिन के लिए है -

सामग्री - अजवायन २०० ग्राम, सोंठ १०० ग्राम, पीपल १० ग्राम, पीपलामूल १० ग्राम, बादाम १०० ग्राम, छुआरे (खारक) २०० ग्राम, गोंद २०० ग्राम, गुड़ तथा शुद्ध घी आवश्यकता के अनुसार।

विधि - अजावायन, सोंठ, पीपल और पीपलामूल को कूट पीस कर अलग रख लें। मेवा, बादाम और खारक काट कर रख लें। इस पूरी सामग्री को १० हिस्सों में करके पुडिया बना कर रख लें ताकि प्रतिदिन सबकी १-१ पुड़िया लेकर उपयोग में ले सकें।

पहले कढ़ाई में २० ग्राम गोंद शुद्ध घी में तल लें और फूले निकाल कर इसी घी में ऊपर बताई चारों चीजों का चूर्ण (१-१ पुड़िया) डाल कर भून लें। अब इसमें यथोचित मात्रा में गुड़ डाल कर हिलाएं-चलाएं व १-२ कप पानी डाल कर इतना पकाएं कि पानी जल कर टूट जाए। गोंद के फूलों को पीस कर बारीक कर लें। हरीरा पक जाए तब नीचे उतार कर कटी हुई मेवा और यह पिसा हुआ गोंद डाल कर अच्छी तरह हिला-चला कर मिला लें। इसी प्रकार दस दिन तक प्रतिदिन प्रातः ताजा हरीरा तैयार करें। अब १ गिलास गर्म पानी के साथ १० ग्राम पिसी हल्दी पहले खिला कर यह हरीरा खाने को दें। ***हरीरा खाने के बाद १-२ गिलास दूध अवश्य पिलाना चाहिए क्योंकि हरीरे में प्रयोग किये गये उष्ण प्रकृति के द्रव्यों के प्रभाव से मुंह में छाले हो सकते हैं। दूध के सेवन से गर्म प्रकृति के द्रव्यों की उष्णता का शमन हो जाता है इसलिए दूध पीना ज़रूरी है।***

पीने का पानी

प्रसूता को ४० दिन तक ***ठण्डे पानी को छूना भी नहीं चाहिए पीना तो दूर की बात है।*** पहले १० दिन तक निम्नलिखित विधि से प्रतिदिन ताज़ा तैयार किया हुआ पानी प्रसूता को पीने के लिए देना चाहिए –

१ गांठ सोंठ, ४ नग लौंग पानी में डाल कर उबालें और ठण्डा करके किसी पात्र में भरकर ढक कर रख दें। बस यही पानी पीने को देना चाहिए। गर्मी के दिन हों तो इस पानी को मटकी या सुराही में भर कर रख सकते हैं। १० दिन बाद सिर्फ़ उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी ३० दिन तक पीने को देना चाहिए। ४० दिन होने पर भी एक दम से ठण्डा पानी पीना शुरू न किया जाए। ४-५ दिन तक ताज़ा पानी दें फिर ठण्डा पानी पीने को दें।

इस प्रकार परहेज़ करने से दांत व मसूढ़े ख़राब नहीं होते, दन्त पंक्ति सुन्दर, जमी हुई और मज़बूत बनी रहती है। ***परहेज़ न करने वाली प्रसूताओं के दांत खराब हो जाते हैं, बत्तीसी उचक जाती है और अन्य प्रसूति विकार हो जाते हैं।***

मंजन

प्रसूता के उपयोग हेतु एक दंत मंजन का नुस्खा प्रस्तुत है- सफ़ेद भगोरी कत्था, माजूफल, बराबर मात्रा में महीन चूर्ण बना कर मंजन तैयार करें और दोनों टाइम इससे मंजन कराएं।

पान

हरीरा खाने के बाद १ घण्टे तक पानी नहीं पीना चाहिए। सिर्फ़ दूध पिया जा सकता है। हरीरा खाकर एक पान में सूखा भगौरी कत्थता, हलका सा चूना लगा कर जायफल काट कर २-३ टुकड़े, चिकनी गोल सुपारी के २-३ टुकड़े, १ लौंग और ज़रा सी जावित्री रख कर यह पान जच्चा को खिला कर उढ़ा कर सुला देना चाहिए ताकि पसीना निकले।

अन्न

१० दिन तक हरीरा खाने के बाद ***ग्यारहवें दिन से ही अन्न का सेवन शुरू करना चाहिए।*** हरीरा खाने से पेट न भरे तो हरीरे की मात्रा बढ़ा लें और ***गर्म दूध ज्यादा मात्रा में पिएं।*** भोजन शुरू करने से पहले १० गांठ सोंठ और ४० लौंग कूट पीस कर बारीक चूर्ण करके शीशी में भर कर रख लें। भोजन शुरू करें तब दाल-शाक में यह चूर्ण इच्छानुसार मात्रा में डाल कर सेवन करें। यह चूर्ण चाय व दूध में डाल कर पिएं। यदि प्रसूति-काल में ज्वर हो जाए तो दशमूल क्वाथ १० ग्रा. और २० ग्रा. गुड़ ४ कप पानी में डाल कर इतना उबालें कि १ कप बचे। इस काढ़े को छान कर प्रातः पिएं और इसी तरह शाम को काढ़ा तैयार कर पिएं। ***इससे ज्वर चला जाता है। इसके लिए कोई अन्य औषधि लेने की ज़रूरत नहीं।***

ग्यारहवें दिन से सुआवीज घी में भून कर १-१ चम्मच सुबह शाम खूब चबा कर खाना चाहिए। ***इससे स्तनों में दूध की मात्रा बढ़ती है। भोजन में छिलके वाली मूंग की दाल और हरी शाक सब्जी तथा ताज़ी चपाती का ही सेवन करना चाहिए।*** भोजन से पहले प्रातः निम्नलिखित सामग्री के बने लड्डू कम से कम ३ सप्ताह और अधिक से अधिक ५ सप्ताह तक सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन १ लड्डू खाकर ऊपर से १ गिलास दूध पीना और ऊपर बताया गया पान खाना चाहिए। इसके २।।-३ घण्टे बाद भोजन करना चाहिए। शाम को ४ बजे फिर १ लड्डू खाकर चाय या दूध पी लेना चाहिए फिर ऊपर बताया गया एक पान खा लेना चाहिए। शाम का भोजन लड्डू खाने के ढाई-तीन घण्टे बाद करना चाहिए।

शिशु को दूध पिलाने के नियम

मां की गोद के शिशु का आहार सिर्फ़ दूध ही होता है। यह दूध माता का भी हो सकता है और गाय, भैंस या बकरी का भी हो सकता है। शिशु को दूध पिलाने के कुछ नियम होते हैं जिनका पालन करना शिशु के शरीर और स्वास्थ्य का पोषण व रक्षण करने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। अनुभवी माताओं को तो इस विषय में समुचित और पर्याप्त ज्ञान होता है पर नवयुवती माता को ऐसी जानकारी बहुत कम होती है। उनके लिए ही यह विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

दूध में अनेक गुण हैं और यह सम्पूर्ण आहार है क्योंकि प्रकृति ने नवजात शिशु के लिए सिर्फ़ दूध ही की व्यवस्था रखी है तो इसे सम्पूर्ण आवश्यक एवं पौष्टिक तत्वों से युक्त होना ही चाहिए। परमात्मा ने दूध में सभी गुण भर दिये हैं। यूं तो शिशु के लिए माता का दूध ही सर्वाधिक उपयुक्त रहता है लेकिन यदि माता अस्वस्थ हो, बहुत कमज़ोर हो, पर्याप्त मात्रा में दूध न आता हो या माता का दूध किसी रोग के कारण दूषित हो गया हो तो इन सब स्थितियों में शिशु को माता का दूध पिलाना उचित नहीं होता। यदि माता स्वस्थ और निरोग शरीर की हो तब तो उसे शिशु को दूध अवश्य ही पिलाना चाहिए लेकिन ऐसी स्थिति न हो तो फिर गाय, भैंस या बकरी का दूध ही पिलाना बेहतर होता है।

गाय का दूध, माता के दूध के बाद, सबसे श्रेष्ठ आहार होता है। गाय का स्वभाव अत्यन्त सात्विक और ममतापूर्ण होता है, उसका दूध जल्दी पच जाने वाला तथा स्फूर्तिदायक होता है तथा इसमें बहुत कुछ गुण मां के दूध जैसे ही मौजूद होते हैं इसीलिए हम गौ को माता कहते हैं। भैंस के दूध में यह बात नहीं होती इसलिए भैंस को माता तो क्या मौसी भी नहीं कहा जाता। गाय के दूध में सात्विक तत्व होने से, शरीर की सब धातुएं पुष्ट होती हैं, स्मरण शक्ति अच्छी रहती है, अच्छे विचार और अच्छे कामों की ओर बुद्धि की प्रवृत्ति होती है जिससे आचरण शुद्ध रहता है।

अन्न की अपेक्षा दूध जल्दी हज़म होता है। हम जल्दी जल्दी अन्न नहीं खा सकते पर दूध पी सकते हैं और हज़म भी कर सकते हैं यह दूध का एक विशेष गुण है। शिशु को नियमित समय पर दूध अवश्य पिलाना चाहिए पर सोते हुए बच्चे को जगा कर दूध नहीं पिलाना चाहिए।

यदि शिशु को गाय या भैंस का दूध पिलाना हो तो गाय का दूध खूब गरम करके, मलाई हटा कर पिलाना चाहिए। भैंस का शुद्ध (बिना पानी मिला) दूध हो तो आधा पानी मिला कर इतना उबालें कि पानी जल जाए, सिर्फ़ दूध रह जाए। इस दूध को कुनकुना गरम शिशु को पिलाना चाहिए। बच्चे को दूध पिलाने का समय निश्चित कर लेना चाहिए और निश्चित समय पर ही दूध पिलाना चाहिए। बच्चे के दूध में ज़रा सी शक्कर घोल देना चाहिए। दूध की शीशी हर बार गरम पानी से धो लेना चाहिए।

माता यदि अपना दूध पिलाती हो तो भी निश्चित समय पर पिलाया करे और इस बात का ख्याल रखे कि दूध पिलाते समय किसी भी कारण से उसका शरीर गरम न हो, ज्यादा थका हुआ न हो, विचार अच्छे हों, मन प्रसन्न हो। क्रोधित, शोक पूर्ण, दुःखी और कुढ़न वाली मनः स्थिति में बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए। लेटे हुए, सोते हुए और रोते हुए दूध नहीं पिलाना चाहिए। पालथी लगा कर बैठ कर, बच्चे को गोद में लिटा कर, एक हाथ से अपना स्तन पकड़े हुए शिशु के मुंह में लगाए हुए दूध पिलाना चाहिए। इससे शिशु प्रसन्न-चित्त होकर, ममता का अनुभव करते हुए दूध पीता है जिससे दूध अच्छी तरह हज़म होता है और शरीर को पूरा लाभ पहुंचाता है। जब तक शिशु के दांत ठीक से निकल न आएं तब तक यदि माता अपना ही दूध शिशु को पिलाती रहे तो शिशु का शरीर कमज़ोर और रोगी नहीं होता तथा दांत-दाढ़ आसानी से निकल आते हैं।

दस्त लगने पर उचित उपाय

पतली या पानी जैसी टट्टी होने को 'दस्त' होना कहा जाता है जो कि अपच का परिणाम होता है। दस्त प्रायः हुआ ही करता है इसलिए इसे गम्भीर रोग नहीं समझा जाता लेकिन शिशुओं के मामले में ऐसा समझना नासमझी वाला काम है क्योंकि यदि शीघ्र ही इस ओर ध्यान देकर उचित उपाय न किये जाएं तो यह स्थिति बिगड़ भी सकती है। यदि शिशु दुबला-पतला और कमज़ोर हो तो एक दस्त होते ही उचित उपाय शुरू कर देना चाहिए ताकि शिशु की हालत इतनी न बिगड़ जाए कि उसे लेकर अस्पताल भागना पड़े। यहां कुछ परीक्षित एवं लाभकारी घरेलू उपाय प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

निदान - दस्त लगने के कुछ कारण होते हैं। समझदार माताएं ***इन कारणों से अपने शिशु को बचा कर रखती हैं।*** कुछ खास-खास बातें इस प्रकार हैं- (१) यदि शिशु को ऊपर का दूध पिलाती हों तो दूध की बोतल को खूब उबलते हुए गरम पानी से धोकर कुनकुना गरम दूध भरें और दूध पिलाने के बाद पुनः उबलते पानी से बोतल धो डालें। (२) यदि बच्चा आहार लेता हो तो उसके आहार द्रव्यों को ढक कर रखें, मक्खियां न बैठने दें। (३) बासे पदार्थ खाने को न दें। (४) बच्चा बड़ा हो और अपने हाथ से खाना खाता हो तो उसे भोजन करने से पहले हाथ धोना सिखाएं। उसकी अंगुलियों के नाखून बढ़ने न दें। सप्ताह में एक बार नाखून काटती रहा करें। (५) बाज़ार की कोई चीज़ खाने या पीने को न दें। (६) गन्दा पानी न पीने दें। (७) बच्चे को धूल में न खेलने दें, मिट्टी न खाने दें। (८) दिन भर में थोड़ा-थोड़ा पानी चम्मच से पिलाती रहें। (९) शिशु को माताएं अपना ही दूध पिलाया करें। ***बच्चे के लिए मां के दूध से बढ़ कर संसार में अन्य कोई पौष्टिक पदार्थ नहीं है।***

चिकित्सा - दस्त लगने पर बच्चे को अपना स्तनपान कराना बन्द न करें। दस्त लगने पर धीरे धीरे या शीघ्रता से भी, शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिसे अंग्रेज़ी में डिहाइड्रेशन (Dehydration) कहते हैं। यदि इसे जल्दी ठीक न किया जाए तो बच्चे को ***अन्य व्याधियां दबोच लेती हैं।*** बच्चा यदि दुबला-पतला और कमज़ोर हुआ तो ***उसके प्राण संकट में भी पड़ सकते हैं।*** इसका एक उत्तम उपाय है नमकीन शर्बत बना कर पिलाना, जिसे 'जीवन रक्षक घोल' कहते हैं। इस शर्बत को बनाना सरल भी है और सस्ता भी। एक गिलास शुद्ध ताज़े पानी में चुटकी भर नमक और एक चम्मच शक्कर घोल लें। ***बस, 'जीवन रक्षक घोल' तैयार है।*** इस शर्बत को २-२ चम्मच थोड़ी थोड़ी देर में पिलाते रहना चाहिए। इससे डिहाइड्रेशन की स्थिति धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। यदि यह स्थिति जल्दी ठीक न हो तो ***तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।*** शिशुओं की पाचन शक्ति ठीक कर दस्त बन्द करने वाला, कई बार आज़माया हुआ एक घरेलू नुस्खा प्रस्तुत है। सोंठ, आम की गुठली की गिरी, अतीस, काकड़ासिंगी, नागरमोथा और जायफल-इन सबको साफ़ पत्थर पर पानी के साथ बराबर-बराबर बार घिस कर इस लेप को एक कटोरी में उतार लें। इस लेप को १-१ छोटा चम्मच भर, दिन में ३-४ बार, थोड़े पानी में मिला कर शिशु को पिलाएं। दस्त बंध कर आने पर जायफल घिसना बन्द कर दें और शेष दवाएं घिस कर ८-१० दिन तक पिलाते रहें। इस उपाय से ***शिशु की पाचन शक्ति ठीक काम करने लगती है और दस्त बंध कर आने लगता है।***

लड्डू

सामग्री - सोंठ १०० ग्रा. पीपल, २० ग्रा. पीपलामूल, २० ग्रा. जायफल १ नग, जावित्री ५ ग्रा., सफ़ेद मूसली ५० ग्रा., सालम मिश्री २५ ग्रा. असगन्ध २० ग्रा. शतावर २० ग्रा. गोखरू २० ग्रा. २० ग्रा. विदारी कन्द २० ग्रा. बीजबन्द २० ग्रा. काली मूसली २० ग्रा. नेगड़ (सम्हालू) के बीज २० ग्रा. सुपारी का फूल १० ग्रा. पठानी लोध २० ग्रा. चिकनी सुपारी ५० ग्रा. केशर ५ ग्रा.।

मेवा - छुआरे (खारक) ५०० ग्रा. बादाम २५० ग्रा. चिरौंजी २५० ग्रा. पिस्ता १०० ग्रा. खोपरा ५०० ग्रा. गोंद २५० ग्रा. गुड़ १।। किलो, घी ७५० ग्रा. या आवश्यकतानुसार के अनुसार (अधिक मात्रा में भी लिया जा सकता है पर कम न लें।) इसमें यूं तो गुड़ का ही प्रयोग करना अच्छा रहता है पर ***किसी को गुड़ माफ़िक न आये तो इसकी जगह शक्कर का प्रयोग किया जा सकता है।***

विधि - पहले गोंद घी में तल लें और फूले निकाल कर एक ओर रख दें। सभी दवाओं को अलग-अलग खूब कूट पीस कर चूर्ण कर लें और इसी घी में गर्म रहे तभी सारा चूर्ण डाल कर कढ़ाई नीचे उतार लें और खूब हिलाएं चलाएं ताकि चूर्ण अच्छी तरह भुन जाए। सभी मेवे पहले काट कर कूट लें व बारीक करके रखें। चूर्ण भुन जाने पर ये कुटे मेवे डाल कर अच्छी तरह मिला लें व इस चूर्ण में डाल दें। गोंद के फूलों को बारीक पीस कर इसमें अच्छी तरह मिला कर १००-१०० ग्राम के लड्डू बना लें।

मखाने

२५० ग्राम मखाने घी में तल लें। इन पर सेन्धानमक, काली मिर्च, भुना व पिसा जीरा तीनों समान मात्रा में मिला कर, मखाने पर अच्छी तरह बुरक दें। लड्डू खाने के बाद १ गिलास दूध अवश्य पिएं। इसके बाद ५-६ नग मखाने खूब चबा-चबा कर खाएं और ऊपर बताया गया पान खा लें। बाज़ार का बना पान न खाएं।

पेट बड़ा न हो

प्रसव से निवृत्त होने के बाद पेट बड़ा न रहे और पहले की तरह सामान्य आकार का हो जाए इसके लिए प्रसूता को ***पेट पर एक माह तक कपड़ा अवश्य बांधना चाहिए।*** बाज़ार में इस प्रकार का लेडीज़ अन्डर वियर भी मिलता है- जिसमें पेट पर लगने वाले बेल्ट की पट्टी होती है। ***इस अन्डरवियर को पहनने पर कपड़ा बांधने की ज़रूरत नहीं पड़ती।***

योनि संकोचन

प्रसव के बाद योनि विकाररहित संकुचित और पूर्वाकार की हो जाए इसके लिए निम्नलिखित उपाय १० दिन तक अवश्य करना चाहिए और ***४० दिन तक पुरुष सहवास से सख्त परहेज़ रखना चाहिए।***

माजूफल का चूर्ण १०० ग्राम मोचरस का चूर्ण ५० ग्राम और लाल फिटकरी २५ ग्राम सबको कूट पीस कर मिला कर रखें। पहले २० ग्राम खड़े मूंग ३ कप पानी में खूब उबालें और बाद में छान कर इस पानी से डूश करें। एक रूई का बड़ा फाहा पानी में गीला कर निचोड़ लें और इस पर ऊपर बताया चूर्ण बुरक कर यह फाहा सोते समय योनि में रखें।

इतना विवरण तो जच्चा (प्रसूता) के लिए हुआ अब एक ज़रूरी बात बच्चा के लिए भी बताना ज़रूरी है कि आटे में तैल मिला कर लोई बना कर, इस लोई में बच्चे के शरीर पर प्रति दिन ४० दिन तक लोई फेरना और तैल मालिश करना बहुत ज़रूरी है। इससे बच्चे का शरीर पुष्ट होता है, हड्डियां मज़बूत होती हैं और शरीर पर अतिरिक्त मात्रा में बाल (रोएं) नहीं रहते। इसी प्रकार घर पर बना घी का काजल भी प्रतिदिन बच्चे की आंखों में अवश्य लगाना चाहिए। इससे बच्चे की नेत्र ज्योति अच्छी रहती है और नेत्र सुन्दर होते हैं। ■

बन्ध्यत्व

कारण और निवारण

□ डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी
M.B.B.S., M.S. (Gyne.)
से भेंटवार्ता

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी

विवाह के बाद, पति-पत्नी के निरन्तर साथ रहते हुए और परिवार-नियोजन का कोई भी गर्भ-निरोधक उपाय न करने पर भी यदि पत्नी गर्भवती न हो तो यह धारणा बनती है कि पति या पत्नी, दोनों में से कोई एक, प्रजनन क्षमता से वंचित है। ऐसी स्थिति में दोनों की उचित जांच कर यह निदान करना आवश्यक है कि गर्भ स्थापना में, दोनों में से कौन बाधक बना हुआ है। इस इण्टरव्यु में इसी मुद्दे पर, नगर की प्रतिष्ठित स्त्री-रोग विशेषज्ञा एवं सिद्धहस्त सर्जन डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी से लिया गया इण्टरव्यु प्रस्तुत है।

गत अंक में 'परिवार नियोजन हेतु कॉपर-टी का प्रयोग' विषय पर डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी से लिया गया इण्टरव्यु प्रस्तुत किया गया था ताकि देश के महिला वर्ग को परिवार-नियोजन के साधन - 'कॉपर-टी' के उपयोग की प्रमाणिक एवं उपयोगी जानकारी दी जा सके। इस बार जब हम डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी से इण्टरव्यु लेने के लिए मिले तो हमने पिछले विषय से विपरीत विषय- 'बन्ध्यत्व होने के कारण और निवारण'- पर चर्चा करने की इच्छा व्यक्त की। हमारी बात सुन कर डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी ने सहमति व्यक्त करते हुए कहा-बहुत उपयुक्त विषय चुना है आपने क्योंकि बढ़ती हुई आबादी पर रोक लगाने के लिए जहां परिवार-नियोजन करना आवश्यक है वहां जिस परिवार को एक भी सन्तान न हो उसको कम से कम एक लड़का और लड़की तो होना ही चाहिए ताकि उसका वंश चलता रहे और सामाजिक-व्यवहार का निर्वाह भी हो सके।

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी की राय सुन कर हमने प्रसन्नता व्यक्त की क्योंकि हम इसी विषय पर बातचीत करने की तैयारी करके उपस्थित हुए थे। हमने टेपरिकार्डर चालू करके इण्टरव्यु शुरू करते हुए पहला प्रश्न प्रस्तुत किया-

निरोगधाम - गत अंक में 'कॉपर-टी' के विषय में आपका इण्टरव्यु पढ़ कर जहां अनेक बहनों ने ऐसी उपयोगी और प्रामाणिक जानकारी देने के लिए आपको एवं हमको धन्यवाद-पत्र लिख कर भेजे हैं, वहां अनेक बहनों ने 'सन्तान न होने पर क्या करना चाहिए' इस विषय पर आपसे इण्टरव्यु लेकर प्रस्तुत करने का सुझाव लिख कर भेजा है सो इस बैठक में इसी मुद्दे पर चर्चा करने के लिए हम पहला प्रश्न यह पूछना चाहते हैं कि यह निश्चय कैसे किया जाना चाहिए कि सन्तान न होने के लिए पति-पत्नी में से कोई एक ज़िम्मेदार है।

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - आपके प्रश्न का उत्तर देने से पहले मैं उन पाठिकाओं को धन्यवाद देना चाहती हूं जिन्होंने आपको और मुझे धन्यवाद पत्र लिख कर भेजे हैं। *मुझे खुशी है कि मेरा प्रयास निरोगधाम की पाठिकाओं को उपयोगी लगा।* अब आपके प्रश्न का उत्तर देती हूं। विवाह के बाद, यदि पति पत्नी नव युवा आयु के हों तो एक से डेढ़ वर्ष तक सन्तान न भी हो तो भी कोई हर्ज़ की या चिन्ता की बात नहीं होती लेकिन जिनकी आयु ३०-३५ वर्ष के बीच की हो, उन्हें सन्तान की प्राप्ति में देर नहीं करनी चाहिए। ऐसी सूरत में यदि पति-पत्नी निरन्तर साथ रहते हैं, किसी प्रकार का गर्भ निरोधक उपाय नहीं करते फिर भी गर्भ की स्थापना न होती हो तो *फिर इस बात की जांच करना आवश्यक हो जाएगा कि पति-पत्नी में से किसमें कमी है या विकार है* क्योंकि इस स्थिति को 'बन्ध्यत्व स्थिति' यानि स्टरलिटी (Sterility) या इनफर्टिलिटी (Infertility) कहते हैं।

निरोगधाम - यह जांच किस प्रकार की होती है और इससे क्या जानकारी मिलती है?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - कुछ हालात ऐसे होते हैं जिनमें दोनों में ही कुछ कमियां होती हैं या दोनों में से किसी एक में कमी हो सकती है। पति के मामले में शुक्राणुओं का न होना या पर्याप्त मात्रा में न होना, टेस्टीज़ (Testies) यानि अण्डकोषों की एट्राफी (Atrophy) का होना यानि अण्डकोष अपूर्ण या विकृत स्थिति के हों, अन-डिसेंडेड टेस्टीज़ (Undescended testies) यानि जन्मजात स्थिति ऐसी होना कि अण्डकोष नीचे न उतरा हो या फिर आपरेशन से अण्डकोष निकाल दिया गया हो। पत्नी के मामले में ऐसा हो कि उसके डिम्बाशय, गर्भाशय, फेलोपियन ट्यूब आदि प्रजनन अंग जन्मजात रूप से अनुपस्थित हों या डिम्ब न बनता हो, फेलोपियन ट्यूब्स अवरुद्ध हों या कि आपरेशन द्वारा गर्भाशय निकाल दिया गया हो। *यह सब स्थितियां पूर्ण बन्ध्यत्व (Absolute Sterility) की होती है* और इन्हीं सब स्थितियों की जांच की जाती है *पूर्ण बन्ध्यत्व वाली स्थिति का इलाज असम्भव होता है।*

कुछ स्थितियां ऐसी भी होती हैं जिनमें पति-पत्नी दोनों में ही कुछ न कुछ खराबी या कमियां होती हैं और जिनका इलाज करना सम्भव भी होता है। *इन स्थितियों को रिलेटिव स्टरलिटी (Relative sterility) कहते हैं।*

निरोगधाम - पति की कौन-कौन सी जांच किस तरह से कराई जाती है कृपया इस पर प्रकाश डालें।

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - गर्भ न

पाठिकाओं के लिए विशेषांक

पाठिका बहनों के लिए 'नारी स्वास्थ्य अंक' (अक्टूबर ८९) विशेष रूप से प्रकाशित किया गया था। यह अंक इतना लोकप्रिय हुआ कि इसका दूसरा संस्करण प्रकाशित करने के बाद अब तीसरा संशोधित संस्करण प्रकाशित किया गया है जिसमें बहुत सी उपयोगी सामग्री और शामिल करके इसे अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। इस संशोधित अंक की एक प्रति का मूल्य १२) रु. है।

- प्रबन्ध सम्पादक

ठहरने के कारणों की जांचों में पति की जांच का बहुत महत्व होता है। इन जांचों का संक्षेप में उतना ही विवरण बताती हूं *जितना जानना पाठक-पाठिकाओं के लिए ज़रूरी और उपयोगी है* क्योंकि ज्यादा विस्तार से तकनीकी बातें बताना, आम पाठक-पाठिकाओं के लिए समझ में आने वाली न होने से उपयोगी नहीं होगा। ठीक है न?

निरोगधाम- जी हां, बिल्कुल ठीक है। आप सिर्फ़ उतना ही विवरण बताइए जो सामान्य रूप से आम पति-पत्नी के लिए उपयोगी भी हो और उनकी समझ में भी आ सके।

डॉ.(श्रीमती) शैला त्यागी - जी, तो पति के शुक्र (Semen) की जांच करके यह देखा जाता है कि उसमें पर्याप्त मात्रा में शुक्राणु (Sperms) हैं या नहीं। यदि अस्थायी रूप से या स्थायी रूप से शुक्र में शुक्राणुओं की संख्या पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं हो तो *इसे 'ओलिगोस्पर्मिया' (Oligospermia) यानि शुक्राणु-अल्पता की स्थिति कहते हैं।* इस स्थिति में गर्भाधान होने की सम्भावना बहुत क्षीण हो जाती है। ऐसा भी होता है कि शुक्र में शुक्राणु बिल्कुल ही न पाये जाएं तो *इसे अजोस्पर्मिया (Azoospermia) यानि शुक्राणुहीनता की स्थिति कहते हैं।* इस स्थिति में गर्भाधान होने की क़तई कोई सम्भावना नहीं रहती। एक स्थिति पस सेल्स (Pus cells) पाये जाने की होती है जो गर्भाधान में बाधक होती है। शुक्राणुओं की कमी का कारण डायबिटीज़ (Diabetes), गुप्त रोग (Veneral disease), मम्प्स (Mumps), वायरल डिज़ीज़ (Viral disease), स्क्रोटल इंज्यूरी (Scrotal injury), आपरेशन होना, तपेदिक होना, रेडिएशन (Radiation) का असर होना या कोई भावनात्मक मानसिक आघात लगना आदि कोई कारण हो सकता है।

निरोगधाम- क्या इन कारणों को दूर करने की सफल चिकित्सा की जा सकती है?

डॉ.(श्रीमती) शैला त्यागी - यदि अज़ोस्पर्मिया की स्थिति हो और इसका कारण किसी प्रकार का अवरोध (Obstruction) हो तो इसका आपरेशन करके अवरोध हटाया जा सकता है। अगर जन्मजात (Congenital) कारणों से शुक्राणुओं का निर्माण (Spermatogenesis) न होता हो तो इसकी चिकित्सा कठिन है। अन्य कारणों की चिकित्सा करके शुक्राणु-अल्पता यानि ओलिगोस्पर्मिया को ठीक किया जा सकता है। *पति यदि अज़ोस्पर्मिया से ग्रस्त है तो पहले पति की चिकित्सा की जानी चाहिए अन्यथा पत्नी की जांच करना व्यर्थ है* क्योंकि पत्नी गर्भधारण करने में सक्षम हो या न हो पर अज़ोस्पर्मिया से ग्रस्त पति तो गर्भाधान के योग्य होता ही नहीं।

निरोगधाम- तो पत्नी की जांच किस स्थिति में की जाती है?

डॉ.(श्रीमती) शैला त्यागी - पत्नी की जांच उस स्थिति में करना ज़रूरी होता है जब उसका पति पूर्ण स्वस्थ और गर्भाधान करने में पूर्ण सक्षम हो फिर भी गर्भ-स्थापना न हो रही हो।

निरोगधाम- पति के पूर्ण स्वस्थ और सक्षम होने पर भी पत्नी गर्भवती न हो तो पत्नी की कौन-कौन सी जांच कराना होती है और किस तरह से कराई जाती है?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - ऐसी स्थिति में पत्नी की जांचों के प्रमुख वर्ग तीन हैं। **पहला- सरवाइकल फेक्टर** (Cervical factor) यानि गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) से सम्बन्धित मामला। **दूसरा- ओवूलेशन** (Ovulation) और **तीसरा- ट्यूबल फेक्टर** (Tubal factor)। इन तीनों वर्गों के विषय में ज़रा खुलासा विवरण बताती हूं।

१. सरवाइकल फेक्टर- योनि (Vagina) और सरविक्स (Cervix) यानि गर्भाशय ग्रीवा में इन्फेक्शन (infection) होना या इस जगह एसिडिटी बढ़ी हुई होना। इन दोनों कारणों से शुक्राणु बच्चेदानी के मुंह तक आते आते खत्म हो जाते हैं जिससे गर्भ स्थापित नहीं हो पाता।

२. ओवूलेशन - यदि महिला का मासिक धर्म प्रति माह नियमित रूप से २८ दिन में हो रहा हो तो ओवूलेशन का समय महिला के ऋतुकाल के १४ वें दिन यानि अगला मासिक धर्म शुरू होने के दिन से १४ दिन पहले होता है। ओवूलेशन का मतलब होता है डिम्ब का गर्भाशय में उपस्थित होना जो गर्भ की स्थापना के लिए *उतना ही ज़रूरी होता है* जितना पुरुष के वीर्य में पर्याप्त मात्रा में *शुक्राणुओं का होना ज़रूरी होता है।*

३. ट्यूबल फेक्टर - गर्भाशय के दोनों तरफ़ स्थित ओवरीज़ (Ovaries) यानि डिम्बाशय से निकल कर एक-एक नली (tube) गर्भाशय में जुड़ी होती है इन्हें फेलोपियन ट्यूब (Fallopion tube) कहते हैं। डिम्बाशय से निकलने वाला डिम्ब (Ovum) इन्हीं नलियों से होता हुआ गर्भाशय में पहुंचता है जहां शुक्राणुओं से उसका सम्पर्क होता है और गर्भ की स्थापना हो जाती है। *इनका सम्पर्क न हो तो गर्भ स्थित नहीं हो पाता।* फेलोपियन ट्यूब में अवरोध हो तो डिम्ब, गर्भाशय तक, पहुंच ही नहीं पाता।

इन तीनों वर्गों की जांच करके यह देखा जाता है कि कहां खराबी है। यदि मासिक धर्म आगे-पीछे यानि अनियमित ढंग से होता हो तो ओवूलेशन पीरियड भी आगे पीछे होता है। ओवूलेशन हो रहा है या नहीं यह जानने के लिए मासिक धर्म के एक सप्ताह पहले डी. एण्ड सी. (Dilation & Curettage) करके, बच्चेदानी के अन्दर से थोड़ा पदार्थ निकाल कर जांच के लिए भेज देते हैं। २-३ दिन में रिपोर्ट मिल जाती है जिससे पता चल जाता है कि ओवूलेशन हो रहा है या नहीं। यदि हारमोन्स (Hormones) की कमी हो तो इसका भी पता चल जाता है।

ओवूलेशन के समय की जानकारी प्राप्त करने के लिए, प्रतिदिन एक निश्चित समय पर अपना तापमान (Temperature) थरमामीटर से देखने और जितने डिग्री पर तापमान हो उसे नोट कर लेने का निर्देश, महिला को देते हैं। महिला रोज़ाना अपना टेम्परेचर देखती व नोट करती रहती है। अण्डा यानि डिम्ब (Ovum) बनने तक टेम्परेचर नारमल बना रहता है और जैसे ही डिम्बाशय से डिम्ब निकलता है वैसे ही टेम्परेचर थोड़ा सा कम हो कर प्रतिदिन के सामान्य टेम्परेचर से एक डिग्री बढ़ जाता है और अगला मासिक-धर्म शुरू होने तक बढ़ा हुआ रहता है। *इसे बेसल बाडी टेम्परेचर (Basal body temperature) कहते हैं।* एक डिग्री टेम्परेचर उस वक्त बढ़ता है जब डिम्ब गर्भाशय में पहुंच जाता है अतः उस दिन सहवास करने से गर्भ स्थापित हो जाने की प्रबल सम्भावना रहती है। यदि गर्भाशय में मौजूद डिम्ब से, पुरुष के वीर्य का शुक्राणु जा मिले, *तो गर्भ स्थापित हो जाता है।* यदि शुक्राणु न पहुंचे तो डिम्ब थोड़े समय में क्षीण हो जाता है और मासिक ऋतु स्राव के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है।

फेलोपियन ट्यूब में कोई अवरोध (Obstruction) या कोई विकार हो तो बच्चेदानी में एक डाई (Dye) डाल कर एक्स-रे करके देखने से पता चल जाता है कि दोनों ट्यूब्स खुली हुई हैं या नहीं। प्रायः प्रसव या गर्भपात के बाद ये ट्यूब्स बन्द हो जाती हैं। मासिक धर्म हो जाने के बाद एक्सरे करके इस विषय की जानकारी प्राप्त की जाती है।

निरोगधाम - इन जांचों से जब किसी विकार का पता चल जाता है तो क्या उनका इलाज किया जा सकता है जिससे बन्ध्यत्व की स्थिति समाप्त की जा सके और पति-पत्नी सन्तान उत्पन्न करने में समर्थ हो सकें?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - यह उस विकार पर निर्भर रहता है कि उसे दूर किया जा सकता है या नहीं। जैसे पति के वीर्य में शुक्राणु कम हों तो आवश्यक दवाएं देकर उनकी वृद्धि की जा सकती है। यदि शुक्राणु बिल्कुल ही न हों तो यह देखा जाता है कि टेस्टीज़ और डक्टस डिफरेंस (Ductus Deferens) में कोई अवरोध तो नहीं है जो शुक्राणुओं को वीर्य तक आने से *उसी प्रकार रोक रहा हो जैसे परिवार नियोजन के लिए वेसेक्टामी (Vasectomy) करके यानि इस डक्टस डिफरेंस को काट कर शुक्राणुओं का मार्ग अवरुद्ध कर दिया जाता है।* यदि ऐसी स्थिति हो तो आपरेशन

(शेषांश पृष्ठ ८८ पर)

स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए मेंहदी

रूप श्रंगार द्वारा अपने व्यक्तित्व को सजाना - संवारना महिलाओं का नैसर्गिक गुण है और उन्हें इस विषय में सतर्क, सक्रिय और जागरूक रहना भी चाहिए। ऐसा ही एक प्राकृतिक साधन है मेंहदी। मेंहदी सिर्फ़ सौन्दर्य और श्रंगार की ही शोभा नहीं बढ़ाती बल्कि शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा भी करती है। यहां मेंहदी की इन दोनों विशेषताओं से सम्बन्धित विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

हमारे देश के महिला-वर्ग में, चाहे वे किसी भी धर्म या वर्ग की हों, मेंहदी एक बहुत ही लोकप्रिय और बहुतायत से उपयोग में लिया जाने वाला सौन्दर्य-प्रसाधन है। मंगल अवसरों एवं त्यौहारों के समय महिलाएं हथेलियों और पैरों के तलुओं पर मेंहदी को नाना प्रकार के डिज़ायनों में रचाती हैं जिनसे उनके हाथ-पैर बहुत आकर्षक दिखाई देते हैं। मेंहदी के उपयोग से *आकर्षण में तो वृद्धि होती ही है साथ ही शरीर एवं स्वास्थ्य को भी कुछ लाभ होते हैं।* हमारे आयुर्वेद शास्त्र ने भी मेंहदी की प्रशंसा की है। शरीर पर लगाने के एक उत्तम उबटन का योग (नुसखा) बताते हुए सुश्रुत संहिता के चिकित्सा स्थान में मेंहदी का भी उल्लेख किया गया है यथा-

नकीचूर्णमिरिष्टपत्रं चूतत्वचं दाडिमपुष्पवृन्तम्।
च दद्यान्मदयन्तिकाया लेपोऽङ्गरागो नरदेवयोग्यः।।

अर्थात् हरड़ का चूर्ण, नीम के पत्ते, आम की छाल, अनार की कली और मेंहदी के पत्ते - इन सबको पीस कर बनाया हुआ अंगराज (उबटन) *राजाओं के सेवन योग्य होता है।*

राजा-रानी तो अब रहे नहीं, यूं सब मन के राजा और रानी होते हैं। इस श्लोक का भावार्थ यह है कि उबटन इतना श्रेष्ठ और गुणकारी है कि *राजा-रानी के उपयोग के लायक़ है।* इस नुस्खे को घर पर कूट पीस कर और खूब सुखा कर डिब्बे में भर कर रख लें और स्नान के समय, किसी भी प्रकार के साबुन का उपयोग न करके, इस उबटन को थोड़ी देर पानी में गला कर, शरीर पर लेप करके स्नान करें तो जहां *त्वचा स्निग्ध और चमकीली रहेगी, वहीं स्वस्थ और निरोग भी रहेगी।* श्रंगार प्रसाधन की सामग्री ऐसी होनी चाहिए जो सौन्दर्य की वृद्धि के साथ-साथ *स्वास्थ्य के लिए भी हितकारी हो।* अधिकांश कृत्रिम सौन्दर्य- प्रसाधनों में यह दोष है कि वे थोड़ी देर की चमक-दमक तो ज़रूर प्रदान कर देते हैं *पर त्वचा पर बुरा असर करते हैं और धीरे-धीरे त्वचा भद्दी और कुरूप होती जाती है।*

आयुर्वेद के अनुसार मेंहदी दाहनाशक, कफ एवं कुष्ट रोग-नाशक, शीतलता देने वाली, वमन-कारक, सिर दर्द को दूर करने वाली, हलकी, रूखी, तिक्त, कटु और कषाय (कसैले) रस वाली होती है। श्रंगार हेतु प्रयोग करने के लिए यहां मेंहदी के दो घरेलू प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

(१) ग्रीष्म काल में स्त्रियों को हथेलियों और तलुओं में, सोते समय मेंहदी का लेप करना चाहिए। पुरुषों को पैरों के तलुओं में लगाना चाहिए। हथेली और तलुओं के ऊपरी भाग पर बेल-बूटे आदि कलात्मक डिज़ायन में मेंहदी रचने से हाथ पैर सुन्दर दिखाई देते हैं। हथेलियों और तलुओं तथा एड़ियों के चारों तरफ़ मेंहदी का गाढ़ा लेप लगा कर, रात भर लगाये रखने से, मेंहदी अच्छी तरह रचती है जिससे सौन्दर्य की वृद्धि के साथ ही शरीर में ठण्डक और तरावट आती है, शरीर की बढ़ी हुई गर्मी कम होती है, आंखों की जलन और सिर दर्द में आराम होता है। अनिद्रा रोग दूर होता है। *हमारे देश के कई रीति-रिवाज़ वैज्ञानिक आधार पर निर्मित किये गये हैं।* उन्हीं में से एक रिवाज़ है ग्रीष्म ऋतु में, *रोहिणी नक्षत्र के दिनों में हथेलियों एवं तलुओं में मेंहदी रचाने का।* इन दिनों भयंकर गर्मी पड़ती है और मेंहदी लगाने से बड़ी राहत मिलती है। यदि रोज़ न भी लगा सकें तो आवश्यकता के अनुसार १ या २ दिन छोड़ कर लगाते रहें। दिन में २-३ घण्टे विश्राम करने का समय हो तो दोपहर में भी मेंहदी लगाई जा सकती है वरना रात को सोने से १-२ घण्टे पहले लगाना चाहिए ताकि सोने के समय तक लेप सूख जाए।

(२) मेंहदी का दूसरा उपयोग बालों में लगाने के लिए किया जाता है। इसका एक बहुत

बहन! यदि आज्ञा हो, तो आपके केश-जगत में फल-फूल रहे वनस्पति जगत में से कुछ उपयोगी जड़ी-बूटियाँ खोज लूँ?

क्या आप बेरोजगार हैं?

यदि आप बेरोज़गार हैं और रोजग़ार करना चाहते हैं अथवा अपने फालतु समय का सदुपयोग कर कुछ आय प्राप्त करना चाहते हैं तो निम्नलिखित सुझाव पर अमल करें-

आप इस अत्यन्त हितकारी, ज्ञानवर्द्धक, तथा बेजोड़ स्वास्थ्य पत्रिका 'निरोगधाम' की बिक्री एवं प्रसार- कार्य करके आय प्राप्त करने के साथ ही मानवमात्र की सेवा एवं भलाई जैसा पुण्य कार्य कर सकते हैं। इस कार्य के लिए आप इस वर्तमान अंक की कम से कम दस प्रति मंगा लें। दस प्रति की कुल मूल्य राशि में से २० प्रतिशत कमीशन कम करके शेष ९६) रु. मनी आर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम से बैंक ड्राफ्ट बनवा कर हमारे पते पर भेज दें। कृपया ध्यान रखें कि हर बार कम से कम दस प्रति (या इससे ज्यादा) का आर्डर देना और एडवांस पेमेन्ट आर्डर के साथ भेजना अनिवार्य है। पिछले अंक मंगाना चाहें तो पहले पत्र भेज कर पुराने अंकों की उपलब्धि और क़ीमत के विषय में हमसे पूछताछ अवश्य कर लें।

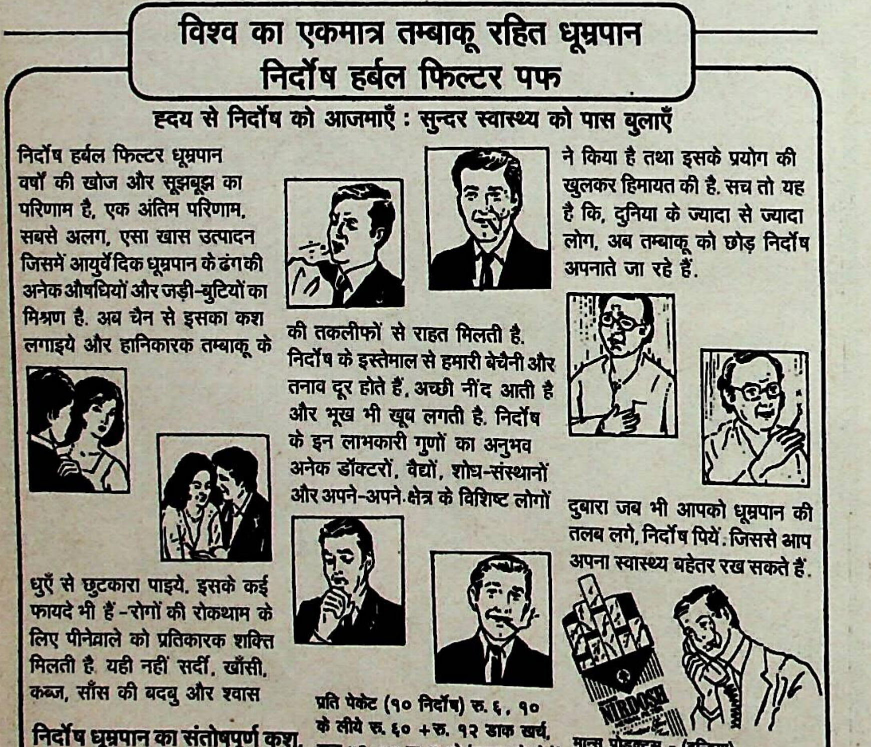
- प्रबन्ध सम्पादक

अच्छा नुस्खा निरोगधाम के जनवरी ८९ अंक में प्रकाशित किया गया था जो हमें श्रीमती गीता शर्मा से प्राप्त हुआ था। *नुस्खा बहुत ही गुणकारी है अतः यहां फिर से प्रस्तुत कर रहे हैं-* पिसी हुई सूखी मेंहदी एक कप, काफी का पाउडर पिसा हुआ १ चम्मच, दही १ चम्मच, नीबू का रस १ चम्मच, पिसा कत्था १ चम्मच, ब्राह्मी बूटी का चूर्ण १ चम्मच, आंवला का चूर्ण १ चम्मच और सूखे पोदीने का चूर्ण १ चम्मच। इतनी मात्रा एक बार प्रयोग करने की है। इसे एक सप्ताह में एक बार या दो सप्ताह में एक बार, *अवकाश के दिन, प्रयोग करना चाहिए।*

इस नुस्खे को पर्याप्त मात्रा में पानी लेकर भिगो दें और दो घण्टे तक रखा रहने दें। पानी इतना लें कि लेप गाढ़ा रहे ताकि बालों में लगा रह सके। यदि बालों में रंग न लाना हो तो इस नुस्खे से काफी और कत्था हटा दें। पानी में दो घण्टे तक गलाने के बाद इस लेप को सिर के बालों में खूब अच्छी तरह, बालों की जड़ों तक लगाएं और घण्टे भर तक सूखने दें। इसके बाद बालों को पानी से धो डालें। बालों को धोने के लिए *किसी भी प्रकार के साबुन का प्रयोग न करके,* खेत या बाग़ की साफ़ मिट्टी, जो कि थोड़े अन्दर से ली गई हो, पानी में गला कर, कपड़े से पानी छान कर, इस पानी से बालों को धोना चाहिए। मिट्टी के पानी से बाल धोने पर एक-एक बाल खिल जाता है जैसे शेम्पू से धोये हों। सिर में फ्यास (रूसी) नहीं रहती और बाल मज़बूत, घने व लम्बे रहते हैं।

इस नुस्खे को प्रति सप्ताह बालों में लगाने से जहां बाल सुन्दर व मज़बूत रहते हैं वहीं सिर दर्द, अनिद्रा, शरीर की अतिरिक्त गर्मी, आंखों की जलन आदि व्याधियां दूर होती हैं। *जिनके बाल अधपके होंगे वे इस नुस्खे के प्रयोग से काले दिखाई देंगे।* खिजाब (हेयर डाई) लगाने की अपेक्षा इस नुस्खे का प्रयोग करना श्रेष्ठ है क्योंकि खिजाब में जो केमिकल्स होते हैं *वे त्वचा पर बुरा असर करते हैं* और रहे सहे काले बाल भी सफ़ेद हो जाते हैं जबकि *इस नुस्खे के सेवन से ऐसा कोई दुष्परिणाम नहीं होता।*

हाथों और पैरों की सजावट के लिए मेंहदी लगाने से पहले, **'मेंहदी का तैल'** लगा लेना चाहिए फिर मेंहदी लगाना चाहिए इससे मेंहदी का रंग बहुत अच्छा रचता है। रूप श्रंगार के प्रसाधनों में मेंहदी का अपना एक अलग स्थान है क्योंकि *इसका उपयोग निरापद है।* ■


विश्व का एकमात्र तम्बाकू रहित धूम्रपान
निर्दोष हर्बल फिल्टर पफ

हृदय से निर्दोष को आजमाएँ : सुन्दर स्वास्थ्य को पास बुलाएँ

निर्दोष हर्बल फिल्टर धूम्रपान वर्षों की खोज और सूझबूझ का परिणाम है, एक अंतिम परिणाम, सबसे अलग, एसा खास उत्पादन जिसमें आयुर्वेदिक धूम्रपान के ढंग की अनेक औषधियों और जड़ी-बुटियों का मिश्रण है. अब चैन से इसका कश लगाइये और हानिकारक तम्बाकू के धुएँ से छुटकारा पाइये. इसके कई फायदे भी हैं -रोगों की रोकथाम के लिए पीनेवाले को प्रतिकारक शक्ति मिलती है. यही नहीं सर्दी, खाँसी, कब्ज, साँस की बदबु और श्वास की तकलीफों से राहत मिलती है. निर्दोष के इस्तेमाल से हमारी बेचैनी और तनाव दूर होते हैं, अच्छी नींद आती है और भूख भी खूब लगती है. निर्दोष के इन लाभकारी गुणों का अनुभव अनेक डॉक्टरों, वैद्यों, शोध-संस्थानों और अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट लोगों ने किया है तथा इसके प्रयोग की खुलकर हिमायत की है. सच तो यह है कि, दुनिया के ज्यादा से ज्यादा लोग, अब तम्बाकू को छोड़ निर्दोष अपनाते जा रहे हैं.

दुबारा जब भी आपको धूम्रपान की तलब लगे, निर्दोष पियें. जिससे आप अपना स्वास्थ्य बहेतर रख सकते हैं.

निर्दोष धूम्रपान का संतोषपूर्ण कश,
आरामपूर्ण ज़िन्दगी का बेहतर कश.

प्रति पेकेट (१० निर्दोष) रु. ६, १० के लीये रु. ६० + रु. १२ डाक खर्च, कुल ७२-०० रु. म.ओ./ड्राफ्ट से भेजें (आवश्यकता है उत्साही वितरकों की)

मान्स प्रोडक्टस् - (इन्डिया)
२४४, घीकाटा रोड, अहमदाबाद - ३८० ००१.
फोन नं. : २४७३३

(बन्ध्यत्व - पृष्ठ ८६ का शेषांश)

करके अवरोध हटा देने पर शुक्राणु वीर्य तक पहुंचने लगते हैं और *अज़ोस्पर्मिया (Azoospermia) की स्थिति समाप्त हो जाती है* लेकिन यदि शुक्राणु बनते ही न हों तो उन्हें *ऐलोपैथिक दवाओं से पैदा नहीं किया जा सकता।* ऐसा ही फेलोपियन ट्यूब के मामले में है। यदि फेलोपियन ट्यूब का अवरोध इंजेक्शन और दवा से दूर न हो तो आपरेशन करके दूर कर देते हैं लेकिन ट्यूब जन्मजात अवरुद्ध हों या किसी भी कारण से बहुत खराब और क्षीण हो चुकी हों *तो फिर कुछ नहीं किया जा सकता।* ओवूलेशन न हो तो कुछ दवाएं और इंजेक्शन देकर, ओवूलेशन होने लगे, ऐसे उपाय किये जाते हैं। कोशिश यही की जाती है कि बन्ध्यत्व का जो भी कारण हो उसकी जानकारी प्राप्त की जाए और उस कारण को दूर किया जाए। अब तो दिन ब दिन विज्ञान नये-नये उपाय खोजता जा रहा है और नई-नई सफलताएं मिलती जा रही हैं अतः निराश होने का कोई कारण नहीं। बस, इतना ही विवरण पारिवारिक महिलाओं की जानकारी के लिए काफ़ी है बाक़ी तो गहरी और विस्तृत जानकारी डॉक्टर के ही काम की है और डॉक्टर सब जानते ही हैं सो रोगी के हित में जो भी उचित होता है वही डाक्टर करते हैं।

हमने डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी को इतनी जानकारी देने के लिए धन्यवाद दिया और टेप बन्द कर उनसे विदा ली।

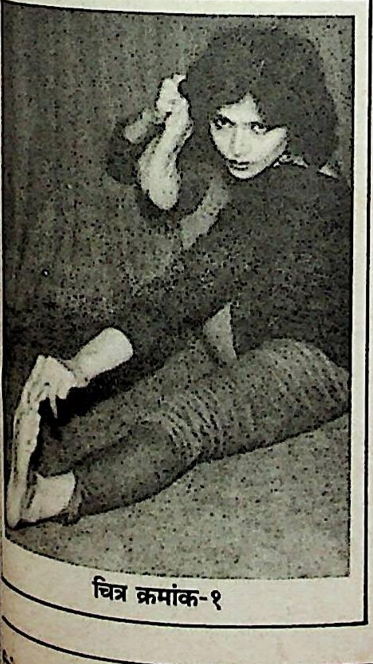
डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी का पता
□ ६९/७०, पंढरीनाथ मार्ग, इन्दौर

स्वस्थ रहने के लिए

योगासन कीजिए

□ डॉ. (श्रीमती) साधना

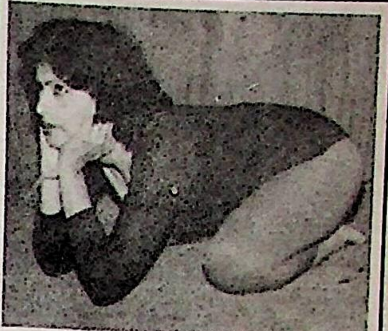
इस बार मैं तीन योगासन शास्त्रीय आधार पर दो मुद्राओं का विवरण अपने अभ्यास के आधार प्रस्तुत कर रही हूं। मुझे अनेक पाठक-पाठिकाओं पत्र मिले हैं जिनमें कुछ शंकाएं प्रेषित कर समाधान गया है। सामूहिक रूप से सभी प्रश्नों के मिले उत्तर यहां प्रस्तुत कर रही हूं। (१) किसी आसन ठीक-ठीक मुद्रा न बना सकें तो बलपूर्वक वैसी न बनाएं। धीरे-धीरे अभ्यास करके जितनी मुद्रा सकें उतनी ही कुछ क्षण तक बनाने का प्रयत्न रहें। धीरे-धीरे शरीर के जोड़ों एवं रग-पट्ठों में लापन आता जाएगा और मुद्रा सही रूप में बनने गी। (२) जैसे प्रातः नित्य कर्मों से निवृत्त हो कर, खाये बिना खाली पेट आसनों का अभ्यास किया है वैसे ही शाम को भी शौचादि से निवृत्त हो कर पेट योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं। इस दिन भर के काम काज से शरीर थका हुआ नहीं चाहिए। यदि थकावट हो तो थोड़ी देर शवासन कर विश्राम कर लेना चाहिए (३) योगासनों अभ्यास के अन्त में थोड़ी देर शवासन में अवश्य चाहिए। (४) योगासनों के इस अभ्यास के दूध पी सकते हैं, कोई पौष्टिक पदार्थ अल्पाहार रूप में खा सकते हैं यदि ऐसा न भी कर सकें तो ज़रूरी भी नहीं। अब मैं योगासनों का सचित्र प्रस्तुत करती हूं।



चित्र क्रमांक-१

उत्थित एकपाद आकर्षण आसन - दोनों पैर मिला कर लम्बे फैला कर बैठ जाएं। अब सांस छोड़ते हुए आगे झुक कर बायें हाथ की अंगुलियों से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ लें और सांस बाहर फेंक कर बाहर ही रोक दें। दूसरे हाथ से दाहिने पैर के तलुए को पकड़ कर, दाहिने पैर को घुटने से मोड़ कर, पैर को उठा कर, पीछे की तरफ़ खींचते हुए, तलुए को दाहिने कान से लगाएं। (चित्र क्रमांक १ देखें) थोड़ी देर यथा सम्भव इस मुद्रा में रह कर पैर वापिस नीचे रख दें और ४-५ बार श्वास-प्रश्वास ले कर इसी क्रिया को दाहिना पैर पकड़ कर, बायां पैर उठा कर करें। शुरू-शुरू में जितना हो सके उतना अभ्यास करें। धीरे-धीरे पैर का तलुआ कान तक पहुंचने लगेगा। यही आसन खड़े हो कर भी किया जाता है और इस विधि में सांस अन्दर रोक कर रखी जाती है।

लाभ - इस आसन का प्रभाव पैरों, कन्धों, कमर और पेट पर पड़ता है। ये सभी अंग लचीले, फुर्तीले, शक्तिशाली और सुडौल बनते हैं।

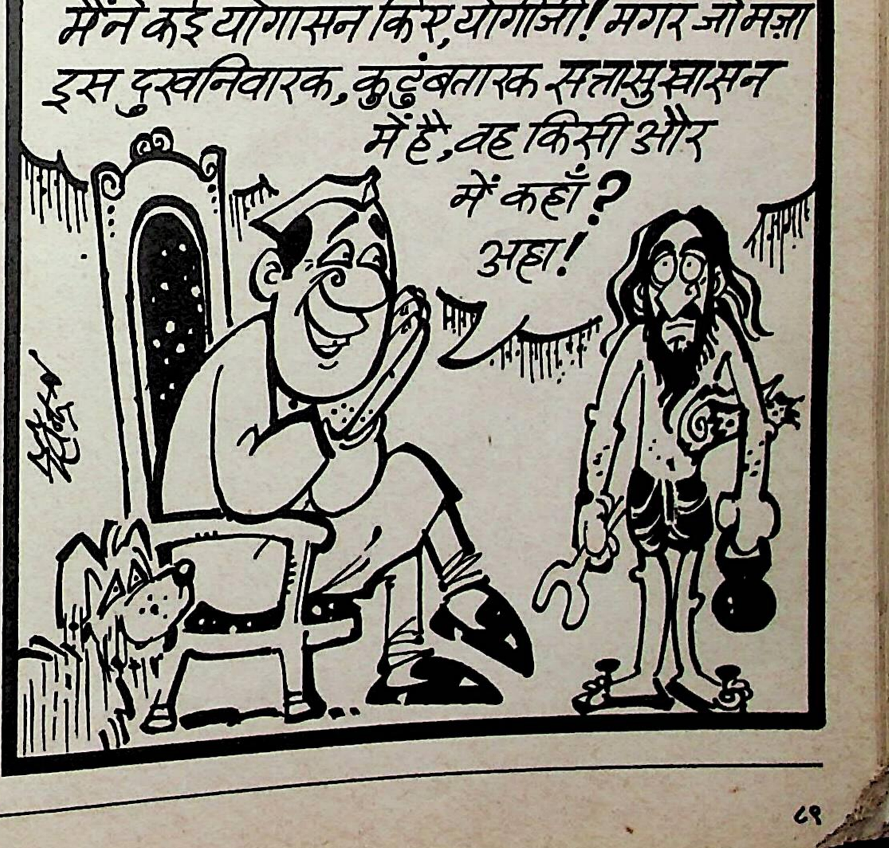


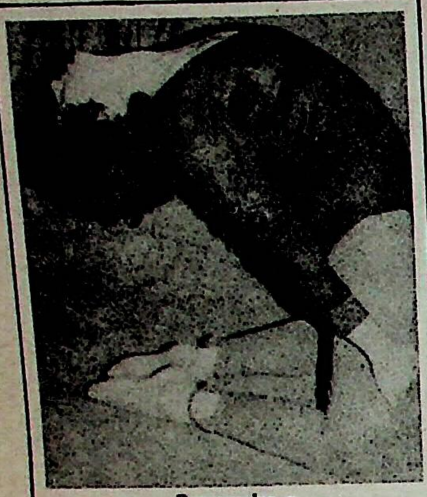
चित्र क्रमांक-२

मुद्रा क्र. १- मेरे स्वयं के अभ्यास से निर्मित दो मुद्राओं का विवरण प्रस्तुत है। इन मुद्राओं का अभ्यास करना सरल भी है और बहुत गुणकारी भी। पहली मुद्रा के लिए पिण्डलियों पर (वज्रासन में) बैठ कर आगे को झुक कर दोनों कुहनियां ज़मीन पर रख, हाथों की हथेलियों को गालों से लगा कर, गर्दन तनी हुई रख कर सामने देखें। (चित्र क्रमांक २ देखें) अब सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ सिर्फ़ पीठ-पेट का भाग, ऊपर नीचे की तरफ़ जितना हिला सकें उतना २०-२५ बार हिलाएं।

लाभ - यह मुद्रा कमर, पेट व कूल्हों को सुडौलता और शक्ति प्रदान करती है। गर्दन, कन्धों एवं वक्षस्थल को पुष्ट व सुगठित करती है और अपान वायु निष्कासित करती है।

मुद्रा क्र. २ - दूसरी मुद्रा का अभ्यास पहली मुद्रा करने के बाद करना चाहिए। पहली मुद्रा करके


मैंने कई योगासन किए, योगीजी! मगर जो मज़ा इस दुखनिवारक, कुटुंबतारक सत्तासुखासन में है; वह किसी और में कहाँ? अहा!



चित्र क्रमांक-३

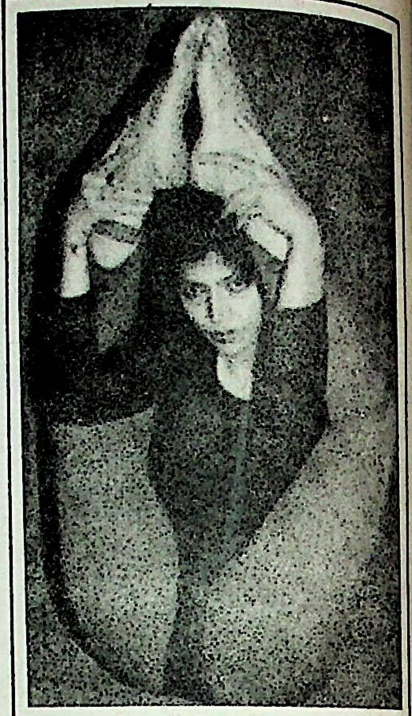
वापिस सीधे बैठ जाएं। अब घुटनों के बल खड़े हो कर दोनों हाथों से, घुटनों के ज़रा ऊपर जांघों को पकड़ लें, हाथों को तना हुआ रख कर सांस बाहर निकालते हुए पीछे की तरफ़ झुकते जाएं और जितना झुक सकें उतना झुक कर यथासम्भव पीछे की तरफ़ देखें (चित्र क्रमांक ३ देखें)। इस वक्त सांस बाहर ही रोक कर रखें। जितनी देर इस मुद्रा में रह सकें उतनी देर रह कर धीरे-धीरे वापिस सीधे हो जाएं और वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं और श्वास-प्रश्वास को सामान्य स्थिति में लाकर ऐसी क्रिया ४-५ बार करें।

लाभ - इस क्रिया को करने से पूरे शरीर के स्नायविक-संस्थान को बल मिलता है, कमर का लचीलापन बढ़ता है और पेट व कमर की चर्बी कम होती है। वक्षस्थल पुष्ट, सुगठित और सुडौल होता है, गर्दन सुडौल होती है।

पादतल संयुक्तशिरस्पर्शासन - दोनों पैरों के तलुओं को मिला कर सिर के ऊपर लगाना 'शिर स्पर्शासन' और कपाल पर लगाना 'मूर्द्धास्पर्शासन' कहलाता है। शिर स्पर्शासन वाली मुद्रा लगाने के लिए दोनों हाथों को पिण्डलियों के नीचे ले जा कर, पैरों की एड़ियों को पकड़ कर सांस छोड़ते हुए इतना ऊपर उठाएं कि पैरों की एड़ियां सिर के ऊपर तक उठ जाएं। पैरों के तलुओं को मिला कर रखें और श्वास रोक कर रखें (चित्र क्रमांक ४ देखें)। थोड़ी देर इस मुद्रा में ठहर कर पैर नीचे ले आएं। 'मूर्द्धास्पर्शासन' वाली मुद्रा लगाने के लिए, दोनों पैरों के तलुओं को मिला कर दोनों हाथों से पकड़ कर सांस बाहर फेंकते हुए पैर उठा कर कपाल तक लाएं। इस मुद्रा में हाथों की कोहनियां सिर के बराबर में, दाएं बाएं फैला कर रखनी हैं और हाथों की अंगुलियों से दोनों तलुओं को मिलाए हुए रख कर कपाल से लगाना है, दृष्टि एड़ियों के नीचे से सामने की तरफ़ रखना है और सांस जहां की तहां रोक कर रखनी है। थोड़ी देर बाद पैर नीचे ले आएं और गहरे श्वास-प्रश्वास लें।

लाभ - दोनों में से जो विधि करने में सरल लगे उसी विधि से करें, वैसे 'मूर्द्धास्पर्शासन' की तुलना में 'शिर स्पर्शासन' वाली मुद्रा लगाना ज्यादा कठिन है। इस आसन के अभ्यास से उदर विकार नष्ट होते हैं, पाचनशक्ति की वृद्धि होती है, गैस ट्रबल नष्ट होती है, गठिया, आमवात, वातव्याधियां, क़ब्ज़ आदि व्याधियां नष्ट होती हैं, पेट की चरबी कम होती है। जिन महिलाओं को मासिक-धर्म अनियमित होता हो और खुल कर साफ़ न होता हो उन्हें इस आसन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए पर रक्तप्रदर से ग्रस्त और सगर्भा स्त्री को यह आसन कदापि नहीं करना चाहिए।

चित्र क्रमांक-५



चित्र क्रमांक-४

द्विपादभुजोत्तान आसन - पहले तन कर सीधे खड़े हो जाएं, फिर दोनों पैरों को जितना फैला सकें दायें-बायें रख सकें उतने चौड़े करके रखें। अब सामने की तरफ़ झुकते जाएं और दोनों हथेलियां नीचे ज़मीन पर रख कर गर्दन उठा कर, चेहरा सामने तना हुआ रख कर नज़र सामने रखें। श्वास-प्रश्वास सामान्य रखें (चित्र क्रमांक ५ देखें)। इसकी दूसरी विधि यह है कि दोनों हाथों को थोड़ा फैला कर, हथेलियों को ज़मीन पर ठीक से ज़मा कर, दोनों हाथों की कुहनियों को थोड़ा सा मोड़ कर जांघों से लगा लें और पूरे शरीर का सन्तुलन साध कर दोनों पैर तने हुए रख कर ज़मीन से उठा दें। पूरा शरीर कोहनियों के बल अधर में टिका हुआ रहेगा। सांस सामान्य रूप से लेते रहें। थोड़ी देर इस स्थिति में रह कर पूर्व स्थिति में आ जाएं। दोनों में से किसी भी विधि से करें पर इस क्रिया को ४-५ बार करें।

लाभ - यह आसन पूरे शरीर को लाभ पहुंचाता है। उदर व्याधियां और मन्दाग्नि नष्ट होकर पाचन संस्थान को बल मिलता है। क़ब्ज़ और पेट कमर कूल्हों का मोटापा कम होता है, भुजाएं सुडौल और शक्तिशाली होती हैं। किडनी (गुर्दों) और आंतों को बल मिलता है, अपान वायु निकलती है और पैरों में ताक़त आती है।

इन पाचों आसनों को यथाशक्ति बार-बार करना चाहिए। प्रति दिन २५-३० मिनिट का समय योगासन का अभ्यास करने के लिए दे कर नियमित अभ्यास करने से जहां दिन भर शरीर में चुस्ती-फुर्ती का अनुभव होता है वहां शरीर निरोग और स्वस्थ भी बना रहता है।

■ **साधना होमियो क्लिनिक**
२५, सुभाष मार्केट, शिवाजी नगर, भोपाल

होमियोपैथिक पद्धति से

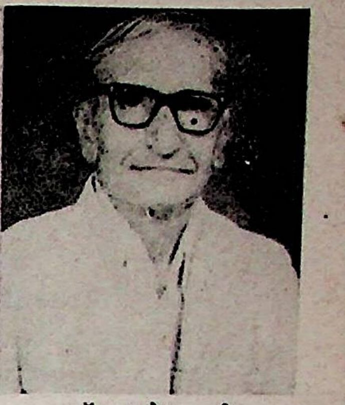
मलेरिया उपचार

□ डॉ. वासुदेव शर्मा

अमेरिका की नेशनल एकेडेमी ऑफ साइन्सेज़ की सन् १९९१ की ताज़ा रिपोर्ट में कहा गया है कि लेरिया से दुनिया भर में हर साल १५ लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है। एनाफिलीज़ स्टेफेंसी नाम की मच्छर से मलेरिया फैलता है और अब तो डी.डी.टी. व क्लोरोक्वीन रसायनों के प्रति इन मच्छरों में शोध-क्षमता उत्पन्न हो गई है। मलेरिया बुखार के कुनैन का भरपूर प्रयोग किया जा रहा है किन्तु के सेवन से इतने घातक दुष्परिणाम होते हैं कि को दूर करना भी एक समस्या हो जाती हैं। विश्व की दूसरी बड़ी चिकित्सा प्रणाली-'होम्योपैथी'- इस मारी का इलाज कर सकती है, किन्तु इसका व्यापक र नहीं हो पाया है। मलेरिया का मच्छर जब अपने , सुईनुमा डंक से मानव शरीर में इस बीमारी के णुओं को प्रविष्ट करता है तो ये परजीवी या रिया-पेरेसाइट रक्त प्रवाह में मिल कर धीरे-धीरे की प्रजोत्पत्ति करते हैं। एक से अनेक होते जब की संख्या बहुत बढ़ जाती है तो ठण्ड देकर बुखार ने लग जाता है। घर में एक व्यक्ति यदि मलेरिया बीमार हुआ तो इस बीमार का खून चूसने वाला र घर के दूसरे सदस्यों को काटता है और उनको बुखार आने लगता है। वैसे यह ज़रूरी नहीं कि मच्छर काटे व्यक्ति को मलेरिया होना ही चाहिए। न लोगों की जीवनी-शक्ति कमज़ोर रहती है वे इसका शोध करने में असमर्थ होते हैं और जिनकी वनी-शक्ति या 'वायटल फोर्स' (Vital Force) वती होती है उन पर इसका असर नहीं होता। यही नी-शक्ति हमारे प्राणों को रोगों से लड़ने की क्षमता न करती है फिर वह भले ही मलेरिया हो या कैंसर। कृति ने हमारे जीवन की रक्षा करने के लिए एक फेंसिव-मेकेनिज्म' की संरचना की है और यह वन-रक्षा प्रणाली ऐसे तमाम घात-प्रतिघातों से हमें क्षित रखती है। होमियोपैथी इसी जीवनी-शक्ति को न्त रखने की एक प्रक्रिया है। इसकी सूक्ष्म से क्ष्म शक्ति कृत औषधियां अपनी वायवी प्रकृति के रण जीवनशक्ति को प्रभावित करती हैं और उसकी संहारक क्षमता को बढ़ाती रहती हैं।

मलेरिया बुखार की एक विशेषता यह है कि एक निश्चित समय पर, और कभी-कभी तो ड़ी के कांटे के समान ठीक समय पर आ धमकता है। ज़ोर से ठण्ड लगती है, कभी प्यास लगती है, कभी नहीं। ठण्ड के बाद गर्मी बढ़ने लगती है और देखते-देखते शरीर का तापमान १०३, १०४ या १०५ डिग्री तक जा पहुंचता है। रोगी बेचैन हो जाता है। पित्त की उलटी व पतले दस्त, भयंकर सिरदर्द, सारे शरीर में हड़फूटन, ऐसे नाना प्रकार के उपसर्ग उत्पन्न हो जाते हैं। बुखार के समय को लक्षण मान कर निम्नलिखित होमियोपैथिक दवाओं का अत्यन्त सतर्कतापूर्वक चुनाव करके रोगी को दवा दी जाती है।

यदि बुखार प्रातः ७ से ९ के बीच आता है तो - यूपेटोरियम पर्फ (Eupatorium Perf.). यदि ९ से १२ के बीच आता है तो- नेट्रम म्यूर (Natrum Mur). यदि तीसरे पहर ५ बजे से ८ बजे के बीच आता है तो लाइको-पोडियम (Lycopodium). यदि प्रातः ११ बजे, दोपहर में, रात ११ बजे से १२ बजे के बीच बुखार आये तो सल्फर (Sulphur). यदि शाम ६ से रात ११ के बीच में आये तो इपिकाक (Ipecac). आदि।



डॉ. वासुदेव शर्मा

इस तरह समय-सूचकता पर सर्वाधिक ध्यान देकर औषधि का चुनाव करने से ६० प्रतिशत कठिनाई हल हो जाती है। इन दवाइयों की पोटेंसी का निश्चय रोगी की अवस्था के अनुसार किया जाता है।

इस समयबद्धता का कारण क्या है? एकान्तरा बुखार एक दिन छोड़कर आता है। तिजारी-हर तीसरे दिन और चौथारी चौथे दिन तो कभी हर सप्ताह में एक दिन। यहां तक कि वर्ष भर में यह मलेरिया चक्कर लगाता रहता है। ***इसका कारण हैं वे परजीवी रोगाणु जिन्हें मलेरियल-पेरासाइट कहते हैं।*** रक्त में उनकी उपस्थिति तथा उनका जीवन-वृत्त। ये

मलेरिया से हर साल १५ लाख लोगों की मृत्यु

(इंडिया अब्रॉड न्यूज़ सर्विस)

वाशिंगटन १३ अक्टूबर। मलेरिया से दुनिया भर में हर साल १५ लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है। यह आंकड़े अमेरिका की नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज़ की ताज़ा रिपोर्ट में दिये गये हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है कि मलेरिया गर्म देशों में अप्रत्याशित रूप से फैल रहा है और इसकी रोकथाम के लिए शीघ्र ही कारगर क़दम नहीं उठाये गये, तो यह इसी तेज़ी से फैलता जाएगा। रिपोर्ट में कहा गया है कि मलेरिया के नियंत्रण को लेकर तस्वीर काफ़ी दयनीय है। रिपोर्ट में मच्छर से होने वाली बीमारियों को दर्शाने वाले विश्व-मानचित्र में यह स्पष्ट होता है कि भारत के अधिकांश इलाकों में मलेरिया का प्रकोप है। रिपोर्ट में अनुसंधान तथा मलेरिया नियंत्रण कार्यक्रमों में तालमेल की सिफ़ारिश की गई है। साथ ही सहायता करने वाली एजेन्सियों से मलेरिया से प्रभावित देशों को अधिक सहयोग देने की अपील की गई है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि मच्छरों तथा रोगाणुओं (मलेरियल पेरासाइट) ने डीडीटी तथा क्लोरोक्वीन के प्रति, प्रतिशोध-क्षमता विकसित कर ली है। अतः इन रसायनों का असर अब प्रभावी नहीं रहा है। रिपोर्ट को तैयार करने वाले अनुसंधानकर्ता ने मलेरिया पर अंकुश पाने के लिए टीकों पर अनुसंधान करने का सुझाव दिया है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत के शहरी इलाकों में मलेरिया जिस मच्छर से फैलता है वह है एनाफिलीज़ स्टेफेंसी। रिपोर्ट के अनुसार भारत में एनाफिलीज़ स्टेफेंसी को शहरी क्षेत्रों में तेज़ी से प्रजनन करने की सभी परिस्थितियां मिल जाती है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि पिछले वर्षों में मलेरिया शोधकार्य पर होने वाले खर्च में कमी हुई है। १९८७ में इस पर ३६.३ मिलियन डॉलर खर्च हुए थे, जो १९९० में घटकर ३१.३ मिलियन डॉलर रह गये। संस्थान का विचार है कि मलेरिया को समाप्त करने हेतु इतना पैसा पर्याप्त नहीं है।

- दैनिक नईदुनिया १४.१०.९१ से साभार उद्धृत

वेद वाणी

एकता का सन्देश

ओ३म् समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सहचित्तमेषाम्।
समानं मन्त्रमभिमन्त्रये वः। समानेन वो हविषा जुहोमि।।

- ऋगवेद १०/१९१-३.

तुम सबके विचार समान हों, तुम्हारी सभा एक समान हो, तुम सब के मन एक समान विचारों से युक्त हों, सबके चित्त भी परस्पर साथ-साथ हों। मैं तुम सबको एक सी विचार-शक्ति से युक्त करता हूं। तुम सबको एक प्रकार का आहार और उपयोग करने की क्षमता देता हूं।

ओ३म् समानी वः आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति।।

- ऋगवेद १०-१९१-४

तुम सबका ध्येय एक जैसा हो, तुम सबके हृदय एक समान हों। तुम सबका मन एक समान हो, मानसिकता एक जैसी हो जिससे तुम सब का व्यवहार परस्पर एक समान हो अर्थात् तुम सब एकता और अखण्डता के साथ समान ध्येय वाले होकर एक जैसी मानसिकता के साथ समान रूप से रहो।

रोगाणु भिन्न-भिन्न आयु के होते हैं, किसी की आयु १२ घण्टे, तो किसी की २४ घण्टे, ४८ घण्टे, ७२ घण्टे। इसी अल्प अवधि में ये जन्म लेते हैं, बड़े होते हैं और यौवन को प्राप्त होकर अण्डों के रूप में सन्तानोत्पत्ति करके मर जाते हैं। जब ये पूर्ण यौवन पर आते हैं, तो प्रजनन-प्रक्रिया स्वरूप कामोन्माद से उत्तेजित रहते हैं और इसी समय मलेरिया बुखार का तापमान चरम-बिन्दु पर पहुंच जाता है। अण्डे-बच्चे देकर ये सदा के लिए सो जाते हैं और तब बुखार भी धीरे-धीरे उतरने लगता है। यह चक्र पुनः चलता है और इन चार छः घण्टों में रोगी शान्ति का अनुभव करता है किन्तु ***मलेरिया की यह फौज अगले आक्रमण के लिए धीरे-धीरे फिर तैयार हो जाती है।***

होमियो-चिकित्सक के आगे यह प्रश्न हमेशा प्रस्तुत होता है कि किस समय, किस दवा की, कौनसी पोटेंसी देना उपयुक्त होगा। सुप्रसिद्ध होमियो चिकित्सक डॉ. पी.एन. भटनागर, एम.डी.एच. ने अपनी पुस्तक 'होमियोपैथी इन मलेरिया' पृष्ठ ५४ तथा ५६ पर इसका विस्तार से उत्तर देकर स्पष्ट मार्गदर्शन दिया है। ***सर्वप्रथम रोगी के लक्षणों का ध्यान से निरीक्षण कर नोट कर लें*** फिर बुखार चढ़ने का समय, शीतकाल में प्यास का अभाव या तीव्र प्यास, कब उलटी होती है, कब सिरदर्द होता है, कब पसीना आता है या नहीं आता है, ***इन बिन्दुओं पर विचार कर उस रोगी के लिए एक दवा का चयन करें।*** इस निर्देशित दवा की छोटी पोटेंसी जैसे ६ या ३० शक्ति को बुखार की अवस्था में, हर घण्टे दो घण्टे में, एक खुराक ३ गोली, सूखी ही जीभ पर रख कर चूसने के लिए देना चाहिए। जब बुखार उतार पर हो और थर्मामीटर का पारा नार्मल पाइण्ट को छूने लगे तो उसी दवा की २०० पोटेंसी की एक खुराक दे देना चाहिए। इसके बांद जब रोगी बुखार विहीन अवस्था में हो तो फिर एक खुराक २०० शक्ति की ***अवश्य देना चाहिए।*** इसके बाद अगली ठण्ड चढ़ने के दो घण्टे पूर्व फिर २०० पोटेंसी का प्रयोग करना चाहिए। प्रत्येक खुराक की मात्रा ३ गोली। इस प्रक्रिया को अपनाने से ***या तो फिर बुखार आयेगा ही नहीं, और अगर आया भी तो उसका प्रकोप इतना तीव्र नहीं होगा।*** यह बुखार विहीन अवस्था इसलिए होती है कि इस अवधि में मलेरिया के पेरासाइट सुषुप्त अथवा बाल्यावस्था में रहते हैं और उपद्रव नहीं करते। यह नीति की बात है कि जब दुश्मन सोया हुआ हो, बेखबर हो, दुर्बल व असहाय अवस्था में हो तभी उस पर बार-बार तीव्र प्रहार करके उसको परास्त किया जा सकता है। दवा बार-बार इसीलिए दुहराई जाती है कि रोग का आक्रमण दवा की शक्ति को समाप्त न कर सके। इतना विवरण प्रस्तुत करने के बाद अब चिकित्सा की जानकारी देने के लिए कुछ चुनी हुई अनुभूत औषधियों के लक्षण नीचे दिये जाते हैं। मलेरिया के लगभग ६० प्रतिशत रोगी इन दवाओं की परिधि में आ जाते हैं।

यूपेटोरियम पर्फ.- ठण्ड लगने या बुखार चढ़ने का समय प्रातः ७ से ९ के बीच। ठण्ड लगने से पहले तीव्र प्यास। रोगी को मालूम पड़ जाता है कि अब चूंकि प्यास लग रही है तो बुखार आने वाला है। एक बार जो ठण्ड चढ़ी कि प्यास बन्द। ठण्ड की पूरी अवधि में प्यास नहीं। ठण्ड का आरम्भ भी रीढ़ की हड्डी से शुरू होता है। ठण्ड समस्त रीढ़ की हड्डी में दौड़ती रहती है। ठण्डे के बाद जब गर्मी बढ़ने लगती है तो फिर तेज़ अदम्य प्यास, उसके बाद पित्त की हरी-पीली उलटी भारी मात्रा में। कभी पतले दस्त भी और भयंकर सिरदर्द तथा हड्डी-हड्डी में दर्द। कमर में ऐसा दर्द मानो कमर टुकड़े-टुकड़े हो जायेगी। पसीना बहुत कम। बुखार उतर जाता है तो भी सिरदर्द उतना ही बना रहता है। जीभ पर पीली मैल की परत और मुंह का स्वाद कड़वा, होठों के किनारे फटे हुए। बुखार की अवस्था में यूपेटोरियम पर्फ की ३० पोटेंसी की ३-३ गोली की ३ खुराक २/२ घण्टे से। जब बुखार उतर जाये तब यूपेटोरियम पर्फ. २०० पोटेंसी की ३ गोली एक खुराक जीभ पर रख कर चूसने के लिए देना चाहिए. फिर इसी दवा की एक खुराक २०० पोटेंसी ३ गोली ३ घण्टे बाद तथा तीसरी खुराक २०० पोटेंसी, बुखार बढ़ने से तीन घण्टे पहले दे देना चाहिए।

यूपेटोरियम पर्फ. हड्डी-तोड़ बुखार 'डेंग्यू' की रामबाण दवा है। यह ज़रूरी नहीं कि इसके सभी लक्षण मिल ही जाना चाहिए। न्यूनाधिक विशेष लक्षण मिलने पर हर तरह के साधारण बुखार पर भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। यूपेटोरियम पर्फ. के नाम से मिलती-जुलती दवा यूपेटोरियम पर्प. भी है अतः पर्फ और पर्प के अन्तर को ध्यान में रखना ज़रूरी है।

जब मलेरिया महामारी के रूप में फैला हो तब होमियोपैथी की यह दवा 'यूपेटोरियम पर्फ.' अच्छा काम करती है। यूपेटोरियम के लिए यह ज़रूरी नहीं कि हड़तोड़-बुखार हो तब ही दी जाए। हमारे अनुभव के अनुसार हाथ-पैर व सिर में दर्द के साथ ज्वर हो तो यूपेटोरियम ज़रूर काम करता है। कई बार रोगी दर्द को ठीक से परिभाषित भी नहीं कर पाते। जैसे दर्द मांस-पेशियों का है या हड्डी में है, यह अन्तर बहुत कम रोगी बता पाते हैं। फिर जो दवा हड्डियों के दर्द की गहराई तक असर कर सकती है वह मांसपेशियों पर भी प्रभाव तो करेगी ही। महामारी के समय यूपेटेरियम पर्फ-३० शक्ति की अगर एक खुराक स्वस्थ व्यक्ति भी हफ्ते में एक बार ले तो यह दवा रोग-प्रतिरोधक का काम भी करती है।

नेट्रमम्यूर - ठण्ड चढ़ने का समय- प्रातः ९से १२ तक दोपहर, चेहरा जैसे तैल लगाया हो। निचले होंठ का मध्य भाग फटा हुआ, निचले होंठ के आस-पास बुखार के पानी भरे दाने या छाले, क़ब्ज़, चित्त खिन्न और उदास। सहानुभूति पसन्द नहीं। स्वभाव चिड़चिड़ा और एकान्त प्रिय, रक्त हीनता। हाथ, पैर, पेट और रीढ़ से ठण्ड आरम्भ होती है और तीन या चार घण्टे तक बनी रहती है। ठण्ड में प्यास लगती है। ठण्ड के बाद ज्यों ज्यों बुखार बढ़ता है प्यास भी बढ़ती जाती है। पसीना खूब आता है। पसीना आकर बुखार उतरता है। सिर दर्द ऐसा जैसे कोई सिर में हथौड़े मार रहा हो। कभी कभी सारे शरीर में खुजली। नमकीन खाने की इच्छा। कुनैन के कुफल को हटाने वाली

दवा हठीले मलेरिया के रोगाणुओं द्वारा किये ने वाले, ***रक्त के लाल जीवाणुओं के नाश को कने वाली श्रेष्ठ दवा है। यह दवा चढ़ते बुखार नहीं दी जाना चाहिए।*** दवा की निम्न शक्ति यथा या ३० शक्ति, का प्रयोग बुखार के उतार के य और २०० पोटेंसी का प्रयोग ताप नार्मल ने पर तथा अगली ठण्ड आने से पहले २०० सी का एक डोज़ देना उपयुक्त है। ***यह मलेरिया मुख्य प्रतिरोधक दवा है।***

बेप्टीसिया - समय प्रातः ११ से १२ बजे र. सारे शरीर में कुचल जाने जैसा दर्द, मानो या का दर्द हो। अंगों में भारीपन, बदबूदार ना और दस्त पतले तथा बदबूदार, जीभ पर की मोटी पीली परत, गले में दर्द, निगलने में सुस्ती और थकावट, मन्द ज्वर, सांस में दुर्गन्ध, पदार्थ निगलने में कष्ट। बुखार चाहे मलेरिया हो या टाइफाइड के आरम्भ वाला हो या सेप्टिक र हो, यह दवा निरापद रूप से दी जा सकती इसकी निम्न शक्ति बढ़िया काम करती है। ***टांसिल कारण आने वाला बुखार भी इससे दूर होता*** इसे दो-दो घण्टे से दुहराने पर, महीनों से चले वाले बुखार भी काबू में आ जाते हैं। ***लेखक इसकी फिफ्टी मिलेसिमल पोटेंसी ०१ के ग से अच्छी सफलता मिली है।***

इपिकाक - समय - सायं ६ से ११ बजे । ठण्ड, पसीना और बुखार - इस सब में मिश्रण अनियमितता, कभी ठण्ड देकर तो कभी बिना के, कभी पसीना तो कभी नहीं, समय की भी दी नहीं। ***कुनैन के सेवन से जो साइड-इफ़ेक्ट हैं उनको दूर करने वाली यह एक उत्तम घरेलू है।*** पेट की खराबी से उत्पन्न होने वाले ज्वर निरन्तर मतली आना इसका मुख्य लक्षण है। भी कम लगती है, खांसी और कफ की कता, रक्तस्राव, जीभ साफ़ और दस्त पतले । उलटी होना, दूध का न पचना, स्वर भंग, चिड़ा और घमण्डी स्वभाव। पूर्वानुसार बुखार अवस्था में निम्न ३० शक्ति तथा ढलान के २०० पोटेंसी में दवा देना चाहिए।

नक्स वामिका - समय-प्रातः ८ से ११ रात ९ से १२ बजे। बुखार की हर अवस्था शरीर को मुंह से पैर तक ढके रहना, ज़रा भी हटाया कि ठण्ड से कांपना, हाज़मे की , ठण्डी हवा सहन न होना, पंखा सहन नहीं, के पिछले भाग पर मैल की तह सफ़ेद या रंग की, स्वभाव गुस्से से भरा, बुखार आने एक-दो दिन पहले खूब भूख लगना, ठण्ड तेज़ लम्बे समय तक बनी रहने वाली, कपकपी ठण्ड, होंठ और नख नीले, पीठ और अंग- में दर्द, दस्त, क़ब्ज़, प्रातः जी मिचलाना व फूला और भरा हुआ, ओढ़ना खूब पसन्द, और बुखार मिले जुले, पसीना कम, पसीना खट्टा वह भी शरीर के एक भाग में, तो दूसरी बाजू सुखी हुई, प्यास लगना, दर्द और ठण्डी हवा के झोंके सहन न कर सकना, तेज़ बुखार, मस्तिष्क में रक्तसंचय और अग्निमांद्य, बार-बार जंभाई आना, क़ब्ज़ रहना। बुखार की अवस्था में निम्न शक्ति यथा ६ से ३० और पूर्व निर्देशित क्रम से बुखार नार्मल आने पर २०० पोटेंसी तथा फिर बुखार आने के समय से चार घण्टे पूर्व १००० पोटेंसी की एक खुराक देने से ९० प्रतिशत रोगियों को फिर बुखार नहीं आता है।

आर्सेनिक एल्ब - बुखार चढ़ने का समय-मध्यरात ३ बजे, प्रातः दोपहर १२ बजे से १ बजे तक। इस दवा के रोगी को अक्सर रात में बुखार चढ़ता है। बहुत थकावट और बेचैनी, लगातार करवट या बिस्तर बदलता है। शरीर में प्रदाह, पेट में जलन और पसीने का अभाव, अगर पसीना आया तो चिपचिपा। ठण्ड कब चढ़ेगी इसका कुछ ठिकाना नहीं। घबराहट, तेज़ बुखार और मृत्यु-भय, रोगी व्यवस्था पसन्द करता है यानि जैसे कमरे में तस्वीर तिरछी टंगी हो तो तस्वीर देख कर उसको सिरदर्द हो जाता है। विचित्र प्यास, बार-बार थोड़ा-थोड़ा पानी पीने की इच्छा, सारे शरीर में जलन और गर्मी होने पर भी ओढ़ना पसन्द करता है। बुखार, पुराना एकान्तरा या साप्ताहिक या वार्षिक। लीवर और स्प्लीन (तिल्ली) का बढ़ जाना। किडनी में खराबी के कारण शरीर में, विशेष कर मुँह पर और आंखों पर सूजन, पेशाब में एलबूमिन, पित्त की उलटी होना, रक्तहीनता और खून में रक्ताणुओं की कमी होना इसके प्रमुख लक्षण हैं। बुखार में ३० पोटेंसी के ३ डोज़ और बुखार उतरने पर २०० पोटेंसी (शक्ति) की ३ खुराक हर ४ घण्टे के अन्तर से देना चाहिए।

सल्फर - समय-प्रातः सायंः मध्य रात्रि। प्रातः ११ बजे, रात ११ बजे से १२ तक। भयंकर जलन, सारे शरीर में उबलते हुए खून की लहरें, तीव्र प्यास, रोगी खुली ठण्डी हवा पसन्द करने वाला। प्रातः ११ बजे के लगभग पेट में खाली-खाली जैसा अनुभव हो, अधिक देर खड़ा नहीं रह सके, बिस्तर में अपने पैरों को रजाई के बाहर रखे, तलुओं में जलन, होंठ लाल सुर्ख हों, सीना सिकुड़ा हुआ तथा कन्धे झुके हुए। स्नान करने से कतराता हो, कपड़े पहनने में लापरवाह जैसे बराबर बटन न लगाना, व्यवस्था के प्रति उदासीन। चर्म रोग, लिवर में दर्द और पित्ताशय में दर्द तथा क्षय रोग, टी.बी. की वंश-परम्परा आदि लक्षण हों तो उसे सल्फर से आराम मिल सकता है। बुखार बहुत तेज़ १०४ डिग्री के ऊपर चला जाये तो सल्फर २०० की एक खुराक, बुखार को दो तीन डिग्री नीचे लाने में सहायक होगी। होमियोपैथी में केवल यही एक ऐसी औषधि जिसके लिए कहा जाता है कि यह मलेरिया के तेज़ बुखार को कम करने वाली है और जो चिकित्सक को कभी निराश नहीं करती।

यदि रोगी को उसके लक्षणों के आधार पर नक्स या इपिकाक या नेट्रम म्यूर आदि कोई भी दवा दी जा रही हो और उसका बुखार १०४ डिग्री के ऊपर जा रहा हो तो उसे भी सल्फर २०० की एक खुराक दी जा सकती है। बुखार की साधारण अवस्था में इसकी निम्न पोटेंसी का यथा ६ से ३० तक प्रयोग किया जा सकता है। बुखार उतरने पर २०० शक्ति की एक खुराक पूर्व वर्णित सुझाव के अनुसार और एक खुराक फिर बुखार आने के समय के दो-तीन घण्टे पूर्व देना चाहिए।

बचाव - मच्छरों के काटने से बचने के लिए मच्छरदानी में सोना एक श्रेष्ठ उपाय है किन्तु अपनी जीवनीशक्ति को प्रबल बनाये रखना इससे भी बढ़ कर है।

☐ **२३, तिलक नगर, इन्दौर**

गीता सन्देश

मन पर नियन्त्रण

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।

हे श्रीकृष्ण! यह मन बड़ा ही चंचल, प्रमथन-स्वभाव वाला, बड़ा दृढ़ और बलवान है इसलिए इसको वश में करना मैं वायु को रोकने की भांति अत्यन्त कठिन काम मानता हूं।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रह चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।

हे महाबाहो! निस्सन्देह मन चंचल और कठिनता से वश में होने वाला है परन्तु हे कुन्तीपुत्र! यह सतत अभ्यास करने और वैराग्य-भाव धारण करने से वश में हो जाता है।

- श्रीमद भगवदगीता ६/३४-३५

समाधान प्रस्तुत है

चिकित्सा परामर्श के लिए सभी रोगों की चिकित्सा पत्रिका में प्रस्तुत नहीं की जा सकती यह एक व्यावहारिक सत्य एवं न्यायोचित तथ्य है। पत्रिका का कलेवर पूरा करने के लिए इधर उधर से कुछ तो भी विवरण प्रस्तुत कर देना पाठकों के प्रति अन्याय है और उनके विश्वास के प्रति विश्वासघात है लिहाज़ा हम स्पष्ट रूप से यह बात कह कर वस्तुस्थिति से अपने प्रिय-पाठिकाओं को सच्चाई से अवगत करा देने के साथ ही उनको सतर्क और आगाह भी कर देना चाहते हैं ताकि वे उचित और उपयोगी तथा अनुचित और अनुपयोगी विवरण में फ़र्क को समझ सकें, ध्यान में रख सकें और गुमराह होने से बच सकें।

इस अंक के लिए अनके पत्रों को वर्गीकृत करके हमने सामान्य तौर पर पाई जाने वाली १५ व्याधियां, परामर्श देने के लिए चुनी हैं और अनुभूत, लाभप्रद तथा निरापद घरेलू चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। जिन पत्र-प्रेषकों ने इन व्याधियों के लिए पूछताछ हेतु पत्र भेजे हैं वे सम्बन्धित व्याधि वाले विवरण को पढ कर जानकारी प्राप्त कर लें।

(१) स्मरण शक्ति - छात्र-छात्राओं एवं दिमाग़ी काम करने वाले स्त्री पुरुषों को दिमाग़ी थकावट, कमज़ोर याददाश्त और मानसिक उच्चाटन से बचने के लिए निम्नलिखिंत घरेलू चिकित्सा करना चाहिए-

ब्राह्मी वटी की १-१ गोली सुबह शाम पानी के साथ और सीरप शंखपुष्पी १-१ चम्मच आधा कप पानी में घोल कर दोनों भोजन के साथ लगभग २ माह तक सेवन करना चाहिए। छात्र-छात्राओं को पढ़ते लिखते समय और दिमाग़ी काम करने वाले नौकर-पेशा स्त्री-पुरुषों को एकाग्रचित्त हो कर कार्य करना चाहिए। एकाग्रता से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

(२) भूख न लगना - चिन्ता एवं मानसिक तनाव का सबसे पहला और तीव्र प्रभाव पाचन शक्ति एवं निद्रा पर पड़ता है। मन व्यग्र या खिन्न हो तो भूख मर जाती है। भोजन के समय मन को निश्चिन्त और प्रसन्न रखना चाहिए तथा लाभ न होने तक यह प्रयोग करना चाहिए-

वृहतक्राव्याद रस १ गोली और अग्नि तुण्डी वटी १ गोली सुबह शाम भोजन करने से एक घण्टे पहले पानी के साथ निगल लेना चाहिए। कुछ दिन तक लगातार यह प्रयोग करने से भूख खुल कर लगने लगती है।

(३) गैस ट्रबल - इसे वायु प्रकोप भी कहते हैं। अपच और क़ब्ज़ की शिकायत होने पर गैस बनती है। वक्त बेवक्त भोजन करने, गरिष्ठ और दूषित पदार्थों का सेवन करने से अपच तथा क़ब्ज़ होती है जिससे वायु का प्रकोप होता है। इन कारणों का त्याग कर निम्नलिखित उपाय करना चाहिए-

भोजन के अन्त में पानी पीना बन्द कर दें, खूब चबा-चबा कर भोजन करें और भोजन के बाद गैस हर वटी की २-२ गोली सुबह शाम सेवन करें।

(४) अम्ल पित्त - आजकल तेज़ मिर्च मसालेदार, तले हुए और चाट-चटनी युक्त खानपान, मांसाहार, शराब, तम्बाकू तथा अन्य मादक द्रव्यों के सेवन का प्रचलन बहुत बढ़ गया है और इसी वजह से अम्लपित्त (हायपरएसिडिटी) के रोगी बहुत बढ़ते जा रहे हैं। उचित खान-पान का पालन करते हुए निम्नलिखित उपाय करना चाहिए-

सूतशेखर रस, कामदुधा रस, प्रवालपिष्टी और शंखभस्म-चारों १०-१० ग्राम लेकर मिला लें और बराबर-बराबर ४० पुड़िया बना लें। सुबह शाम १-१ पुड़िया दवा शहद में मिला कर लाभ न होने तक सेवन करें।

(५) क़ब्ज़ - खूब चबा कर न खाने, भूख लगने पर भोजन न करके देर से और भूख मर जाने पर भोजन करने तथा देर रात में भोजन करके सो जाने से पाचन क्रिया ठीक नहीं रहती और क़ब्ज़ हो जाता है। इन कारणों का त्याग करके निम्नलिखित उपाय करें-

स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण या कब्जीना चूर्ण १ चम्मच मात्रा में फांक कर ऊपर से एक कप गर्म पानी पी लेना चाहिए। यह प्रयोग सोते समय करें। सुबह दस्त साफ़ होगा और क़ब्ज़ मिट जाएगी।

(६) बवासीर - क़ब्ज़ यदि लम्बे समय तक बनी रहे और मल विसर्जन के लिए ज़ोर लगाना पड़े तो बवासीर रोग होने की सम्भावना उत्पन्न होती है। शौच के समय ज़ोर नहीं लगाना चाहिए। बवासीर के रोगी को सुबह शाम, शौच से निवृत्त होने के बाद स्वमूत्र से गुदा धोना चाहिए। बहुत लाभकारी उपाय सिद्ध होता है। परहेज़ रखते हुए निम्नलिखित दवाइयों का सेवन लाभ न होने तक करना चाहिए।

अर्श कुठार रस १ गोली तथा अर्शोघ्नी वटी १ गोली सुबह शाम पानी के साथ लें। भोजन के आधे घण्टे बाद अभयारिष्ट २-२ चम्मच पानी के साथ लें। क़ब्ज़ न होने दें।

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल भण्डार

बैद्यनाथ, धूत पापेश्वर, ऊंझा, झण्डू, आफालि, साण्डू, राजवैद्य, सेलोमिक्स, व्यास फार्मास्युटिकल्स, शिवायु, सिद्ध फार्मेसी तथा अन्य समस्त श्रेष्ठ आयुर्वेदिक निर्माताओं की सभी तरह की दवाइयां थोक एवं फुटकर हमारे यहां मिलती हैं घर बैठे दवा प्राप्त करने के लिए जवाबी पत्र भेज कर औषधि का मूल्य मालूम करें एवे मनीआर्डर से राशि भेज कर 'पोस्ट पारसल' से औषधि प्राप्त करें।

विशेष :

अनुभवी वैद्य एन.के. मित्तल द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए
समय- १२-३० से ४ बजे सायं: ७ से ९ बजे तक

जमना फार्मास्युटिकल्स, भोपाल द्वारा निर्मित 'आमदोषान्तक' पोस्ट पार्सल से मंगाने के लिए हमारे पते पर पत्र व्यवहार करें।

लक्ष्मी मेडिकल हॉल
यशवंत रोड (चौराहा) इन्दौर फोन नं. : 67981
● 8, मारवाड़ी रोड, भोपाल फोन नं. 543580
● 39, एम.एल.ए. क्वाटर्स, टी.टी. नगर, भोपाल फोन नं. 554557

नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध.
● सभी आयुर्वेदिक इन्जेक्शन भी उपलब्ध

Natraj

जिन-वाणी

इन्द्रिय निग्रह

नाणेण य झाणेण य, तवोबलेण य बला निरुभंति।
इंदियविसय कसाया, धरिया तुरगा व रज्जूंहि।।

- समण सुत्तं-१३१

ज्ञान, ध्यान और तपोबल से इन्द्रियों के विषयों और कषायों को बलपूर्वक रोकना चाहिए जैसे कि लगाम के द्वारा घोड़ों को बलपूर्वक रोका जाता है।

अणथोवं वणथोवं अग्गीथोवं कसायथोवं च।
न हु भे वीससियव्वं थोवं पि हु तं बुहु होइ।।

- समण सुत्तं-१३४

ऋण को थोड़ा, घाव को छोटा, आग को तनिक सी और कषाय को अल्प मान कर, विश्वस्त होकर नहीं बैठ जाना चाहिए क्योंकि ये थोड़े से भी बढ़ कर बहुत हो जाते हैं।

(७) खूनी बवासीर - बवासीर रोग में यदि मल के साथ खून भी गिरता है तो इसे खूनी बवासीर या 'रक्तार्श कहते हैं। खून गिरना बन्द करने के लिए निन्मलिखित प्रयोग करें-

नागकेशर और मिश्री १-१ चम्मच थोड़े से मक्खन में मिला कर, सुबह शाम खाएं। लाभ होने पर बन्द कर दें।

(८) गर्भ निरोध - गर्भ की स्थापना न हो, इसके लिए मासिक धर्म शुरू होने से १० दिन पहले से 'रजः प्रवर्तिनी वटी' १ गोली सोते समय लेना शुरू करें और मासिक धर्म शुरू होने पर बन्द कर दें। इस प्रयोग से मासिक धर्म साफ़ होता है और गर्भ की स्थापना नहीं हो पाती। इस वटी का प्रयोग गर्भवती स्त्री को नहीं करना चाहिए।

(९) कष्टार्तव - मासिक धर्म के दिनों में बड़े कष्ट के साथ रक्तस्राव होने को 'कष्टार्तव' कहते हैं। इस कष्ट को दूर करने के लिए निम्नलिखित उपाय करें-

कार्पासारिष्ट २-२ चम्मच आधा कप पानी में मिला कर, भोजन के बाद या कुछ खाने के बाद सुबह शाम ३ सप्ताह तक सेवन करें।

(१०) मधुमेह - मधुमेह के रोगियों की संख्या तेज़ी से बढ़ती जा रही है। अपना खानपान उचित न रखने, परिश्रम न करने और मानसिक चिन्ता व तनाव से लम्बे समय तक प्रभावित रहने से यह रोग होता है। इसकी प्रारम्भिक अवस्था में निम्नलिखित उपाय करें-

वसन्त कुसुमाकर रस १ गोली, प्रमेहगज केसरी २ गोली, एक माह तक, सुबह शाम दूध के साथ लें। एक माह बाद सिर्फ़ प्रमेह गज केसरी दो माह तक सेवन करते रहें। भोजन के बाद मधुमेह दमन चूर्ण १ चम्मच, आधा चम्मच पिसी हल्दी मिला कर जल के साथ फांक कर लें। इस प्रयोग से मधुमेह के कारण हुई कमज़ोरी भी दूर होती है। जो व्यक्ति इनसुलिन लेते हों, वे भी चिकित्सक से सलाह और अनुमति लेकर, इनसुलिन लेते हुए इन दवाओं का सेवन कर सकते हैं। चिकित्सक से सलाह लेकर या उसके निरीक्षण में रह कर इनसुलिन की मात्रा कम करते जाएं तो धीरे-धीरे इनसुलिन से पीछा छूट सकता है। मधुमेह के रोगी को निरोगधाम के अप्रेल ९१ अंक में प्रकाशित लेख अवश्य पढ़ना चाहिए।

(११) पेशाब में जलन - ज्यादा देर तेज़ धूप में रहने, तेज़ गर्मी के वातावरण में देर तक काम करने या बने रहने, प्रकृति के पदार्थों का ज़्यादा मात्रा में ज्यादा समय तक सेवन करने, ग़लत खानपान के कारण सूज़ाक रोग होने पर पेशाब में तेज़ जलन होती है, रुक रुक कर तेज़ जलन के साथ बूंद-बूंद कर पेशाब होता है। जलन शान्त करने के लिए निम्नलिखित उपाय करें-

सम भाग दूध पानी मिला लें, इसमें शक्कर डाल कर फेंट लें। सुबह चाय न पीकर यह लस्सी ही पिएं। इस लस्सी के साथ १-१ गोली चन्दनादि वटी और चन्द्रप्रभा वटी नं. १ (विशेष) की ले लें। यही गोलियां शाम को पानी के साथ पुनः ले लें। जलन बन्द होने पर दवा बन्द कर दें। लाल मिर्च, गरम चाय, मांसाहार और उष्ण पदार्थों का सेवन बन्द रख कर यह उपाय करें।

(१२) मोटापा - शरीर में अतिरिक्त चर्बी इकट्ठी होने से शरीर का वज़न और मोटापा बढ़ता है। इसे दूर करने के लिए आहार में रोटी की मात्रा कम और शाक दाल और कच्चे सलाद व सूप की मात्रा ज्यादा सेवन करना चाहिए। चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थों का सेवन और आलसी दिनचर्या छोड़ देना चाहिए। भोजन के अन्त में पानी नहीं पीना चाहिए। निम्नलिखित उपाय भी करना चाहिए-

मेदोहर गुग्गल और त्रिफला गुग्गल की २-२ गोली सुबह शाम पानी के साथ लें। भोजन के बाद आरोग्यवर्द्धिनी २ गोली आधा कप पानी के साथ सुबह शामे लें। इस प्रयोग से मोटापा तो दूर होता है पर कमज़ोरी नहीं आने पाती।

(१३) मसूरिका - माता निकलने को 'मसूरिका' कहते हैं। बच्चे या बड़ी आयु वाले को चेचक निकलने पर बड़ा.कष्ट होता है। निम्नलिखित उपाय करने पर रोगी को आराम मिलता है-

परिपाठादि काढ़ा २-२ चम्मच आधा कप पानी में डाल कर दिन में तीन बार पिलाना चाहिए। यह चेचक के रोगी को राहत देने वाला श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग है।

(१४) ज्वर - यूं तो ज्वर कहने को मामूली व्याधि होती है पर शरीर को तोड़ कर रख देती है। बुखार से रोगी को बहुत कमज़ोरी हो जाती है। बुखार दूर करने के लिए निम्नलिखित उपाय करें-

महाज्वरांकुश रस या महासुदर्शन घन वटी की, २-२ गोली, उबाल कर ठण्डे किये हुए पानी के साथ, सुबह शाम लें। महा सुदर्शन काढ़ा २-२ चम्मच सुबह शाम पानी के साथ लें। जब तक ज्वर टूट न जाए तब तक अन्न का सेवन न कर दूध, चाय, फलों के रस या फलों का सेवन करें।

(१५) बिस्तर में पेशाब - प्रायः कुछ बच्चे सोते हुए बिस्तर में पेशाब कर दिया करते हैं। ऐसे बच्चों को सन्ध्या काल के बाद गर्म पेय नहीं पीना चाहिए और पेशाब करके सोना चाहिए। साथ ही निन्मलिखित दवा का सेवन करना चाहिए-

नवजीवन रस की १-१ गोली सुबह शाम १ कप दूध के साथ सेवन करने से कुछ ही दिनों में यह व्याधि दूर हो जाती है।

चिकित्सा परामर्श प्राप्त करने के लिए भेजे गये अनेक पत्रों के उत्तर में इन १५ व्याधियों का शमन करने वाले अनुभूत और सफल सिद्ध प्रयोग प्रस्तुत कर हमने पत्र प्रेषकों को जानकारी दे दी है। कृपया व्यक्तिगत पत्रोत्तर द्वारा परामर्श प्राप्त करने के लिए पत्र न लिखें। *अत्यन्त व्यस्तता के कारण पत्र द्वारा परामर्श देने में हम असमर्थ हैं।* ■

प्रज्ञापराधी

आग लग जाए तो पानी से बुझाई जा सकती है, शरीर में कोई रोग हो तो उचित औषधि के सेवन से रोग को दूर किया जा सकता है, छाता लगा कर धूप और वर्षा से बचाव किया जा सकता है, बलवान हाथी को भी महावत अंकुश से वश में कर लेता है, शास्त्र का जानकार विष को भी उचित मात्रा में प्रयोग कर औषधि के रूप में उपयोगी बना लेता है, इसी प्रकार बेहोशी की नींद सोते हुए को जगाया जा सकता है पर सोने का नाटक करने वाले (प्रज्ञापराधी) को जगाना मुश्किल है। ऐसे व्यक्ति को ही आयुर्वेद ने प्रज्ञापराधी कहा है।

ज़रा याद कीजिए

गत जुलाई ९० अंक के बाद हमने अपने पाठकों को, अपनी परीक्षा लेने का अवसर देना बन्द कर दियाँ था सो इस अंक से यह स्तम्भ पुनः शुरू किया जा रहा है। आप यदि निरोगधाम का अध्ययन नियमित रूप से तथा एक विद्यार्थी की भांति गम्भीरतापूर्वक करते आ रहे हैं तो निम्नलिखित पांच प्रश्नों के उत्तर अपनी स्मरणशक्ति के आधार पर काग़ज़ पर लिखें और इसी अंक के पृष्ठ १०६ पर प्रकाशित उत्तरों से मिला कर देखें कि क्या कुछ आपको याद है और क्या कुछ भूल चुके हैं।

प्रश्न - (१) आप योग-अयोग के विषय में क्या जानते हैं? (२) अजीर्ण किसे कहते हैं? अजीर्ण होने के कारण बताएं। (३) अम्लपित्त के क्या लक्षण हैं? यह व्याधि क्यों होती है? (४) धारणीय वेग कौन से हैं? इन्हें धारण न करने का क्या परिणाम होता है? (५) संक्षिप्त टिप्पणी लिखें- दीपन। त्रिफला। पंचकोल । निदान।

(इन प्रश्नों के उत्तर पृष्ठ १०६ पर देखें)

ज्ञान-गंगा स्तम्भ इसलिए प्रस्तुत किया जाता है कि यदि इस पत्रिका को पढ़ते हुए कोई शब्द, कोई वाक्य, कोई प्रकरण या कोई भी अंश समझ में न आ सके, या कोई शंका अथवा जिज्ञासा मन में पैदा हो तो इस विषय में पूछताछ करने के लिए एक पोस्टकार्ड या अन्तर्देशीय-पत्र पर आप अपना प्रश्न लिख कर भेज सकें और हम उसका उत्तर इस स्तम्भ द्वारा देकर आपके ज्ञान में वृद्धि कर सकें। आपसे निवेदन है कि इस स्तम्भ 'आपने पूछा है' के अन्तर्गत इलाज न पूछें, न कोई व्यक्तिगत प्रश्न पूछें, केवल पत्रिका की सामग्री से सम्बन्धित प्रश्न ही पूछें। आपके प्रश्न का संक्षिप्त और समाधानकारी उत्तर इस स्तम्भ के माध्यम से प्रस्तुत कर दिया जाएगा। यदि आप अपना नाम प्रकाशित करना पसन्द न करें तो 'नाम प्रकाशित न करें' ऐसी सूचना अवश्य दें। आपका नाम गुप्त रखा जाएगा निश्चिन्त रहें। अपना पत्र इस पते पर भेजें-

आपने पूछा है C/o निरोगधाम
११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म.प्र.

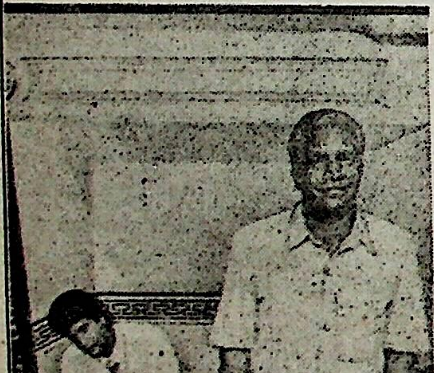
इतनी जानकारी देने के बाद हम सार्वजनिक महत्व एवं उपयोग के कुछ पत्रों के उत्तर यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

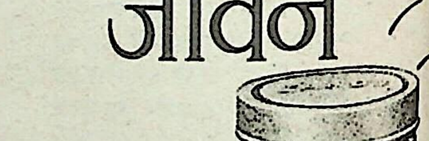
आपने पूछा है-जवाब हाज़िर है

☐ बायोकेमिक दवाएं क्या होती हैं? ☐ 'संग्रहणी रोग' और 'खरटि भरना'-इनका क्या कारण होता है? ☐ 'अनादि-अनन्त' उपन्यास बहुत रोचक लगा, इसका दूसरा भाग कब प्रकाशित होगा?

- योगेन्द्रनाथ शर्मा, शाहजहांपुर

- बायोकेमिक दवाएं एक प्रकार का 'साल्ट' होती हैं जो संख्या में १२ हैं। इनका आविष्कार डॉ. शुसलर ने किया था। ■ जब पक्वाशय के कमज़ोर हो जाने से खाया हुआ अन्न बिना पचे वैसा ही मल में निकलने लगे तब इसे 'संग्रहणी रोग' कहते हैं। नाक बन्द होने से सोते समय सांस लेने पर जो आवाज़ें निकलती हैं उन्हें 'खरटि' कहते हैं। ऐसी स्थिति में व्यक्ति ज़ोर लगा कर नाक से या प्रायः मुंह से सांस लेता है। ■ अनादि-अनन्त का दूसरा भाग अप्रेल के अन्त या मई ९२ तक प्रकाशित हो जाएगा।





साठ साल के बूढ़े या साठ साल के जवान !

झंडु केसरी जीवन

देखा आपने? ६० साल की उम्र में भी कितनी शक्ति, कितनी स्फूर्ति! जबकि आप अभी ३० ही के हैं फिर भी थकान महसूस करते हैं. क्यों?
इसका जवाब है - केसरी जीवन.
हर दिन, दिन में दो बार दो चम्मच.
ज़ाफ़रान (केसर) - अनमोल तत्व!
केसरी जीवन की बोतल खोलिए... दुनिया की सबसे महँगी जड़ी-बूटी असली ज़ाफ़रान की खुश्बू आपका स्वागत करेगी... कश्मीर की वादियों से चुना गया ज़ाफ़रान.
केसरी जीवन में ज़ाफ़रान के आरोग्यकर और सौन्दर्यवर्धक गुणों के साथ ताज़ा आंवला व अन्य अनेक जड़ी-बूटियों भी तो हैं जो शरीरगठन मज़बूत बनाएं, शरीर के टिशूज़ को वृद्धावस्था में भी चुस्त रखें, तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी के तनावों से मुक्त रखने में सहायक हों और बीमारियों से मुकाबला करने की शक्ति दें.
ज़िंदगीभर सेहत का अनमोल रत्न
आप भी पाइए. जीभर कर जीने की तरो-ताज़गी महसूस कीजिए.

रग रग में जान - ज़िन्दगी की शान

☐ 'गोया' शब्द का क्या मतलब होता है? ☐ क्या झूठ बोलने से स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है?

- बलवानसिंह, फ़ैज़ाबाद

- फ़ारसी भाषा के शब्द 'गोइया' को ही व्यवहार में 'गोया' बोला व लिखा जाता है और उर्दू- बोली में 'मानो' 'जैसे''यानि' के स्थान पर प्रयोग किया जाता है। इस शब्द का अर्थ, 'विशेषण' के रूप में "बोलने वाला' 'वक्ता' भी होता है क्योंकि यह शब्द फ़ारसी के 'गो' से बना है। 'गो' का अर्थ 'यद्यपि' होता है लेकिन इसे किसी शब्द के साथ प्रत्यय के रूप में जोड़ने पर इसका अर्थ 'बोलने वाला' भी होता है जैसे 'किस्सागो' यानि कहानी कहने वाला। एक मज़ेदार बात बताएं? 'गो' का अर्थ फ़ारसी में (संस्कृत की तरह) गाय भी होता है। ■ झूठ बोलने वाले की स्मरण शक्ति नष्ट तो नहीं होती पर भ्रमपूर्ण और क्षीण अवश्य हो जाती है क्योंकि बार बार झूठ बोलने वाले को यह याद नहीं रह पाता कि उसने कब क्या झूठ बोला था।

☐ निरोगधाम में जो 'निर्दोष' हर्बल फिल्टर का विज्ञापन प्रकाशित होता है उसमें बताया जाता है कि इस सिगरेट को पीने से हानि के स्थान पर लाभ होता है तो क्या वास्तव में ऐसा होता है? यदि नहीं तो निरोगधाम में इसे प्रकाशित करके इसकी महत्ता और विश्वसनीयता का ह्रास क्यों कर रहे हैं?

- आफ़ाक़ मंसूर, हल्दौर (बिजनौर)

- 'निर्दोष' धूमपान का निर्माण तम्बाकू से नहीं होता इसलिए इससे हानि नहीं होती और आयुर्वेदिक औषधियों से इसका निर्माण किया जाता है इसलिए लाभ होता है जैसे हवन का धुंआ या लोबान का धुंआ हानि नहीं, लाभ करता है। यदि ऐसा नहीं होता तो हम इसका विज्ञापन प्रकाशित ही नहीं करते। आयुर्वेद ने विस्तार से 'औषधियों से बने धूमपान' का विवरण किया है।

☐ दाहिना स्वर (सूर्य नाड़ी) और बायां स्वर (चन्द्र नाड़ी) का क्या अर्थ हैं विस्तार से समझाएं। ☐ मैं निरोगधाम को एक धर्म-ग्रन्थ की तरह मानता हूं। मेरा यह विश्वास आप बनाये रखने की कृपा करें।

- शोभाकर के.सी. उत्साही,
सरवाल, जम्मूतवी (J.K.)

- विस्तृत उत्तर तो लेख द्वारा ही दिया जा सकता है। इस विषय में निरोगधाम के वर्षा ऋतु अंक (जुलाई ९१) में प्रकाशित डॉ. (श्रीमती) घुई के लेख में पृष्ठ ५२ पर थोड़ा विवरण दिया गया था। नाक के दाहिने नासापुट को सूर्य स्वर कहते हैं क्योंकि इसका सम्बन्ध सुषुम्ना नाड़ी (Spinal Cord) की दाहिनी ओर स्थित पिंगला या सूर्य नाड़ी से होता है। नाक के बायें नासापुट (नथुने) को चन्द्र स्वर कहते हैं क्योंकि इसका सम्बन्ध सुषुम्ना नाड़ी के बायें भाग में स्थित इड़ा नाड़ी या चन्द्र नाड़ी से होता है। कृपया जुलाई ९१ अंक के पृष्ठ ५२ पर प्रकाशित रेखाचित्र को देखें। ■ निरोगधाम का प्रकाशन हमारे लिए भी महज़ धन्धा नहीं, धर्म का पालन ही है और हम गत १३ वर्ष से निष्ठापूर्वक इस धर्म का पालन यथाशक्ति कर ही रहे हैं। रही बात आपके विश्वास की तो इसे क़ायम रखना आपका काम है क्योंकि धर्म के प्रति विश्वास रखना, न रखना व्यक्ति का व्यक्तिगत मामला होता है।

कलाम-ए-पाक

परोपकार का बदला

जो लोग अल्लाह की राह में अपना धन खर्च करते हैं उनके इस खर्च की तुलना उस दाने से है जिससे पौधे ऊगें, उससे सात बालियां निकलें और हर बाली में सौ दाने हों और जिसके वास्ते चाहता है अल्ला तआला और भी बढ़ा देता है, वह बड़ी विशालता वाला है और सब कुछ जानता है। जो लोग अपना धन खुदा की राह में खर्च करते हैं फिर न वह अपना उपकार जताते हैं न दुःख पहुंचाते हैं उनके लिए उनके रब (पालनहार) के पास बड़ा प्रतिफल (सवाब) है उनको क़यामत में कोई डर या हानि न होगी।

- (सूरए बक़रह रुकू ३६)

अपना हाथ जगन्नाथ

'अपना हाथ जगन्नाथ' का मतलब होता है स्वावलम्बी होना, आत्मनिर्भर होना और दूसरे के भरोसे न रह कर खुद अपने हाथों से कार्य सम्पन्न करना। यौन-विषय के मामले में कुछ लोग इस कहावत का दुरुपयोग करते हैं और अपने हाथ से यौन-कुकृत्य कर व्यर्थ ही वीर्यनाश करते हैं। इस कुकृत्य को 'हस्त मैथुन' कहते हैं। यह हस्तकौशल अच्छे काम करने में ही प्रयुक्त करना चाहिए। हम ऐसा ही एक अच्छा प्रयोग प्रस्तुत कर रहे हैं।

यौन-विकार यौन-दौर्बल्य अथवा किसी यौन-समस्या से पीड़ित युवक-युवतियां परामर्श, समाधान या चिकित्सा- जानने के लिए प्रायः पत्र भेजते रहते हैं। हम निरोगधाम में प्रायः इन सभी मुद्दों पर चर्चा प्रस्तुत किया ही करते हैं और आगे भी करते रहेंगे। जितने विस्तार से, गहराई और बारीकी से ऐसी समस्याओं और व्याधियों के निदान तथा समाधान का विवरण हम पत्रिका में प्रस्तुत करते हैं और कर सकते हैं उतना विवरण पत्र में लिख कर प्रत्येक पत्र-प्रेषक को भेजना हमारे लिए व्यावहारिक रूप से सम्भव नहीं है। बहुत सोच-विचार के बाद, एक बहुत ही अच्छा एवं उपयोगी ख्याल, अचानक ही हमें सूझा जिसे हम यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

उपाय यह है कि जैसे एक विद्यार्थी परीक्षा की तैयारी करते हुए पुस्तकों को सिर्फ़ पढ़ता ही नहीं बल्कि इम्पॉर्टेन्ट प्रश्नों के 'लिखित नोट्स' लिखता भी है वैसे ही किसी भी यौन-विकार या यौन-समस्या से ग्रस्त युवक-युवती, हमें पत्र न लिख कर, पहले निरोगधाम के 'यौन-रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८), वसन्त ऋतु अंक (जनवरी ८९), नारी-स्वास्थ्य अंक (अक्टूबर ८९), योग भगाये रोग अंक (अक्टूबर ९०), वसन्त ऋतु अंक (जनवरी ९१) तथा नर-नारी विशेषांक (अक्टूबर ९१) कुल छः अंक लेकर एक-एक करके पढ़ें। लाल रंग की पेंसिल हाथ में रखें। अंक में अपनी समस्या से सम्बन्धित लेख और विविध-सामग्री पढ़ते हुए, अपने लिए उपयोगी विवरण को रेड-पेंसिल से रेखांकित (Under line) करते रहें। एक-एक करके सभी छः अंक पढ़ते हुए, अपने लिए उपयोगी पंक्तियों को रेखांकित कर लें। इसके बाद एक डायरी या कापी लेकर, अण्डरलाइन (रेखांकित) किया हुआ मैटर (विवरण) लिख डालें ताकि इन छः अंकों में जहां-तहां दी गई, आपके काम की सारी जानकारी, सिलसिलेवार ढंग से एक जगह इकट्ठी हो जाए। विवरण लिखने में आलस्य और लापरवाही न करें। कभी-कभी छोटी सी बात भी बहुत बड़ी और उपयोगी साबित होती है।

इतनी तैयारी करके, इस लिखे हुए विवरण को प्रतिदिन एक बार नियमित रूप से पढ़ा करें ताकि धीरे-धीरे पूरा विवरण आपके स्मृति-पटल पर अंकित होता जाए और सदैव आपके ध्यान में बना रहे। इससे एक लाभ तो यह होगा कि आपकी विचारधारा और मनोवृत्ति पर इस विवरण का असर होने से आपके आचार-विचार में परिवर्तन होने लगेगा जिससे बुरी बातों, बुरी आदतों और बुरी प्रवृत्तियों से आपको खुद ही अरुचि हो जाएगी, आपके आचार-विचार में बदलाव आने लगेगा जो कि यौन-विकारों एवं समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। दूसरा लाभ यह होगा कि इस तरह आप अपने आहार-विहार और आचार-विचार में आवश्यक एवं हितकारी सुधार करने के लिए उचित मार्गदर्शन निरोगधाम के अंकों से ही प्राप्त कर लेंगे और ज़रूरी हुआ तो उचित इलाज की जानकारी भी इन्हीं अंकों से प्राप्त कर लेंगे तो फिर हमें पत्र लिखने की ज़रूरत ही नहीं पड़ेगी। यदि आप इतना प्रयत्न नहीं कर सकते तो फिर निरोगधाम पत्रिका पढ़ने से फ़ायदा ही क्या होगा? हमने उपाय आपको बता दिया है अब करना या न करना आपके हाथ की बात है।

सम्पादक

☐ आप 'संगीत से स्वास्थ्य' लेख माला प्रकाशित कर रहे हैं। कृपया आवाज़ मधुर और ऊंची करने के विषय में उपाय बताएं।

- सुरेश मेहता, जयपुर

- कण्ठ की आवाज़ प्राकृतिक और जन्मजात रूप से ही मधुर और ऊंची रेंज वाली होती है, तो ही होती है। अभ्यास से भी इसमें थोड़ा सुधार होता है। आगामी अंकों में कुछ सहायक उपाय बता देंगे।

☐ क्या दौड़ने की अपेक्षा टहलना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है? ☐ क्या सूर्य की किरणों से कैंसर होता है? ☐ आंवले के मुरब्बे की बची हुई चाशनी को रोटी के साथ खाया जा सकता है?

- B.L. Bambodi, Ujjain

- यदि फेफड़े कमज़ोर हों, शरीर बहुत निर्बल हो, क्षय या दमा का रोग हो तो दौड़ना लाभदायक नहीं होगा। ☐ लम्बे समय तक यानि वर्षों तक गोरी त्वचा वाला व्यक्ति सूर्य की धूप में रहे तो त्वचा का कैंसर होने की सम्भावना हो सकती है इसीलिए पश्चिमी देशों में भारत के मुक़ाबले त्वचा के कैंसर के केस ज्यादा होते हैं। डॉ. सतीश शुक्ला की कैंसर विषयक लेखमाला में विस्तार से इस मुद्दे पर विवरण दिया जा चुका है। ■ चाशनी का प्रयोग कर सकते हैं।

☐ निरोगधाम के अलग-अलग अंकों में मूल्य और सदस्यता शुल्क राशियां तथा डाक-दरों से सम्बन्धित नियम अलग-अलग पढ़ने को क्यों मिलते हैं? इस भ्रमोत्पादक स्थिति का कारण क्या है कृपया स्पष्ट करें।

- *अनेक पत्रों का सारांश*

- हमें कुछ पाठक-पाठिकाओं के पत्रों में दो-तीन शंकाएं सामान्य रूप से पढ़ने को मिली हैं। उन शंकाओं का समाधान करने के लिए निवेदन है कि ऐसी भ्रमोत्पादक स्थिति का कारण यह है कि सन् ८८ के 'यौन रोग निवारण अंक' से लेकर गत वसन्त ऋतु अंक (जनवरी ९२) तक के बीच की अवधि में प्रकाशित अंकों में से लगभग छः अंक बाज़ार में एक साथ उपलब्ध रहते हैं क्योंकि इनकी मांग बढ़ती जा रही है सो बार-बार इनको रिप्रिण्ट (Reprint) करवाया जाता रहा है। इन चार वर्षों में महंगाई और खर्चों में कितनी वृद्धि हुई है यह तो आप स्वयं ही जानते हैं तो पिछले अंकों में पिछले कम मूल्य की और अगले अंकों में बढ़े हुए मूल्य तथा सदस्यता शुल्क की राशि पढ़ने को मिलेगी ही, इसमें भ्रम जैसी कोई बात नहीं है। डाक दरों के विषय में भी यही स्थिति है। जब-जब डाक दर में वृद्धि होगी तब-तब हमें भी करनी होगी। कुछ वर्षों पहले रजिस्ट्री डाक खर्च सवा दो रुपये लगता था अब छः रु. लगता है। अगर मेगज़ीन वी.पी. करके भेजी जाए तो पहले कुल १.२० पै. में काम हो जाता था फिर २=०० रु. हुए और गत वर्ष से तो ८=०० रु. कर दिये गये हैं तो ऐसा समय-समय पर हमें भी अंकों में सूचित करना ही होगा। इसका समाधान यह है कि मूल्य, सदस्यता शुल्क, डाक खर्च, डिस्पेच सिस्टम, आदि कोई भी जानकारी के लिए हमेशा वर्तमान अंक (Latest issue) ही देखना चाहिए और उसी में दी गई सूचनाओं का पालन करना चाहिए। जैसे पिछले अक्टूबर ९१ अंक में, पृष्ठ १०१ पर, विदेश स्थित एक पाठिका बहन को उत्तर देते हुए बताया गया है कि एक अंक डाक भेजने का खर्च २० रु. लगता है। लेकिन आज? आज ४४ रु. लगते हैं क्योंकि पहले प्रति २० ग्राम पर १.५० पैसे हवाई जहाज सरचार्ज लगता था पर अब ३ रु. लगता है यानि १३.५० की जगह २७ रु., सरफेस मेल पोस्टेज ७ रु. और रजिस्ट्री खर्च १० रु. गोया कुल मिला कर ४४ रु. लगते हैं। ■

पुरुषों के लिए
शक्ति व स्फूर्तिदायक
रसायन वटी

रसायन वटी 50 वर्षों से अधिक आजमाया हुआ श्रेष्ठ व स्थायी लाभप्रद टानिक, जो पुरुषों को युवा, निरोग व सक्रिय बनाए रखता है।
रसायन वटी बढ़ती हुई आयु व तनावग्रस्त जीवन से क्षीण हुई शक्ति की कमी को शीघ्र पूरा करती है।
रसायन वटी धातु परिपोषण प्रक्रिया (Metabolisam) को सुधार कर व नए रक्त के निर्माण द्वारा पूरे शरीर का पोषण करती है।
रसायन वटी शिलाजीत, केसर, मोती, जायफल, असंगध, प्रवाल, मूसली आदि स्वास्थ्य वर्धक जड़ी बूटियों से निर्मित अनुभूत योग।

RASAYAN
VATI
FOR
VITALITY

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस
4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2
शाखाएं: दिल्ली, गाज़ियाबाद, नागपुर, इन्दौर

200 गोली 140/- 60 गोली 55/- कर सहित। स्थानीय विक्रेता से लें या 25/- का मनिआर्डर भेज कर वी.पी.पी. से मगवायें। वी.पी.पी. खर्च 20/- अलग।

महिलाओं के लिए
अनुरोध लेप
सभी प्रकार के प्रदर रोग, योनि विकार दूर करने एवं योनि-संकोचन के लिए सफल सिद्ध लेप.
एवं
तरुण लेप
अविकसित और बेडौल वक्षस्थल को सुविकसित पुष्ट एवं सुडौल बनाने के लिए सफल सिद्ध लेप।
(साथ में तरुण क्वाथ मुफ्त भेंट)

पुरुषों के लिए
तरुण 'एस'
शक्ति, चुस्ती-फुर्ती प्रदान करने वाला स्वास्थ्य-रक्षक योग

स्टॉकिस्ट ● हरि आयुर्वेदिक भण्डार किशन पोल बाज़ार, जयपुर ● व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स, इमली बाजार, इन्दौर ● लक्ष्मी मेडिकल हाल मारवाड़ी रोड, भोपाल ● श्री आयुर्वेद औषधि भण्डार अन्धेर देव, जबलपुर ● मोहन मेडिको, मोर बाजार, ग्वालियर ● चरक औषधि भण्डार, परकोटा, सागर ● कमला औषधालय, गोल बाजार, बिलासपुर ● गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट, कटनी ● सिंघई इन्टरप्राइज़ेज, दमोह.

सब प्रान्तों में एजेन्सी देना है कृपया पूछताछ हेतु पत्र लिखें.

औषधि का मूल्य मनी आर्डर द्वारा निम्नलिखित पते पर भेजकर डाक से घर बैठे औषधि प्राप्त करें।

तरुण फार्मेसी
६२, मंगलवारा भोपाल (म.प्र.)
फोन नं. ७३७१६

आपका कृपा पत्र मिला

हार्दिक धन्यवाद

☐ निरोगधाम के जनवरी ९२ अंक में 'आचार संहिता का आधार किशोरावस्था' शीर्षक लेख के अन्तर्गत पृष्ठ ४५ पर आपने देवनागरी लिपि में भी उर्दू भाषा के बिन्दु या नुक्ता के प्रयोग का समर्थन किया है और आप स्वयं भी सर्वत्र इस नियम का बड़ी मुस्तैदी से पालन करते हैं किन्तु मेरे विचार से यह उचित नहीं है क्योंकि हिन्दी में उर्दू वाले इस नुक्ते का चलन उस समय हुआ था जबकि उर्दू भाषा को देवनागरी में लिखने की प्रथा शुरू हुई किन्तु कालान्तर में लोगों ने हिन्दी लिखते समय, उर्दू के उन शब्दों में भी इसे लगाना शुरू कर दिया जो कि भलीभांति हिन्दी में पच खप कर उसी के अंग या हिस्सा हो चुके हैं जैसे एक उदाहरण है। आपने इसी अंक में पृष्ठ १०२ पर श्री इफ़राज़ अली खान के पत्र का उत्तर विशुद्ध उर्दू में दिया है तो वहां नुक्ता एकदम औचित्यपूर्ण है क्योंकि यहां आपने हिन्दी न लिख कर उर्दू भाषा का प्रयोग किया है लेकिन इसके विपरीत उन स्थलों पर जहां कि प्रयोग हिन्दी भाषा का किया जा रहा है एवं वाक्य भी पूर्ण रूपेण हिन्दी के व्याकरणानुसार है उक्त नुक्ते का प्रयोग समीचीन नहीं कहा जा सकता। हिन्दी में पढ़ते हुए यह नुक्ता आंखों को खटकता है और लिपि विषयक बोझिलता भी तो पैदा होती है। निष्कर्ष यह निकला कि हिन्दी भाषा में नुक्ते का प्रयोग उसकी प्रकृति के विरुद्ध होने से उचित नहीं है। हां, उर्दू भाषा यदि देवनागरी लिपि में लिखी जाए तो उस हेतु यह व्यवस्था सर्वथा उचित है।

- आलोक शर्मा, मुजफ्फरनगर

- हमें खेद है कि बहुत विस्तृत होने से आपका पूरा पत्र हम प्रस्तुत नहीं कर सके सिर्फ़ उतना अंश प्रस्तुत कर रहे हैं जिसका उत्तर देना चाहते हैं। हमारा निवेदन यह है कि निरोगधाम एक स्वास्थ्य विषयक पत्रिका है और इसमें ***हमें हिन्दी, उर्दू, संस्कृत, फ़ारसी, अंग्रेज़ी तथा प्रान्तीय भाषाओं के शब्दों का प्रयोग करना पड़ता है लिहाज़ा हम विशुद्ध हिन्दी भाषा का प्रयोग नहीं करते*** बल्कि ऐसी आमफ़हम भाषा का प्रयोग करते हैं जो ज्यादा से ज्यादा पाठकों की समझ में आ सके। दरअसल हम देवनागरी लिपि का प्रयोग करते हुए आवश्यकता एवं उपयोगिता के अनुसार किसी भी भाषा का शब्द प्रयोग कर लेते हैं। रही बात नुक्ते की तो यदि हम उर्दू, फ़ारसी या अरबी भाषा का शब्द देवनागरी लिपि में लिखते हैं तो हमें यह पूरी कोशिश करनी चाहिए कि उस शब्द को ऐसे ढंग से लिखें जिससे उस शब्द का उच्चारण वैसा ही किया जा सके जैसा यदि उस भाषा की लिपि में लिखा जाता तो किया जाता। ***यदि हम ऐसे ढंग से नहीं लिखते या लिख नहीं सकते तो फिर हमें उस शब्द का प्रयोग ही नहीं करना चाहिए।*** हम नुक्ते का प्रयोग उर्दू भाषा के शब्द के लिए ही करते हैं हिन्दी के शब्द में इसकी ज़रूरत ही नहीं पड़ती अतः आपकी आपत्ति युक्ति युक्त नहीं है। हमने यह दावा कभी नहीं किया कि हम शुद्ध साहित्यिक हिन्दी भाषा का प्रयोग करते हैं। वस्तुतः हम मिली जुली हिन्दुस्तानी भाषा का प्रयोग देवनागरी लिपि में करते हैं क्योंकि ***हमें सिर्फ़ हिन्दी भाषा से ही नहीं, सभी भाषाओं से प्रेम है। भाषा को हम सिर्फ़ भावों की अभिव्यक्ति का माध्यम ही मानते हैं प्रतिष्ठा का प्रश्न नहीं मानते।*** आपने लिखा है- ***'नुक्ते के हटने से 'ज़रा' का अर्थ बुढ़ापा विषयक अर्थ 'जरा' नहीं हो जाएगा क्योंकि प्रकरण और सन्दर्भ दोनों का अर्थ विषयक अन्तर तत्काल दर्शा देगा। वैसे भी हर भाषा में एक शब्द के अनेक अर्थ होते हैं जैसे संस्कृत का 'पुण्डरीक' शब्द, कमल और सांप, दो अर्थ वाला है। प्रकरण और सन्दर्भ के अनुसार जो अर्थ उचित होगा, वह ले लिया जाएगा। यही नियम उच्चारण पर भी लागू होगा।'*** उत्तर में निवेदन है कि यह बात तभी सही होगी जब शब्द एक ही हो और अर्थ दो या तीन हों। बात नुक्ते के प्रयोग की है और नुक्ते के प्रयोग से शब्द ही बदल जाता है। अरबी भाषा के दो शब्द हैं- जलील और ज़लील। अगर नुक्ता हटा दिया जाए तो यह दोनों एक ही शब्द हो जाएंगे और अर्थ भी एक ही रहेगा जबकि जलील माने तेजस्वी और ज़लील माने नीच होता है। यदि आप 'नीच' के अर्थ में इस शब्द को लिखना चाहते हैं तो आपको 'जलील' नहीं बल्कि 'ज' के नीचे नुक्ता लगा कर 'ज़लील' ही लिखना होगा क्योंकि 'जलील' में 'जीम' तथा 'ज़लील' में 'ज़ाल' अक्षर का उपयोग होता है और ***इस फ़र्क के कारण ये दोनों ही शब्द अलग-अलग हो जाते हैं जिसका पता सही उच्चारण करने से या सही ढंग से लिखने पर ही चलता है*** इसलिए हम देवनागरी लिपि में यदि उर्दू, अरबी या फ़ारसी भाषा का शब्द लिखते हैं ***तो ज़रूरी होने पर नुक्ता लगाना नहीं भूलते*** और ऐसा करने में हमें किसी प्रकार भी बोझिलता का अहसास नहीं होता बल्कि यह सन्तोष रहता है कि हम किसी भाषा के शब्द को ग़लत या बिगड़े हुए ढंग से लिखने की हिमाक़त नहीं कर रहे।

☐ बसन्त ऋतु अंक ९२ में गाजर का मुरब्बा बनाने की विधि पढ़ कर हमने मुरब्बा उसी विधि से बनाया और बहुत बढ़िया बना। आपसे अनुरोध है कि आप 'च्यवनप्राश' बनाने की विधि भी प्रकाशित करने का कष्ट करें ताकि हम इसे भी बना सकें क्योंकि हमने कई कम्पनियों का बना 'च्यवनप्राश' उपयोग में लिया पर सब का स्वाद अलग-अलग पाया इससे उनकी शुद्धता पर सन्देह होता है।

- ओम प्रकाश सैनी, सहारनपुर उ.प्र.

- हम च्यवनप्राश बनाने की पूरी विधि और इसके घटक-द्रव्य (फार्मूला) निरोगधाम के अक्टूबर ९० अंक के पृष्ठ २५ पर प्रकाशित कर चुके हैं सो आप यह अंक मंगा कर पढ़ लें।

☐ यह तो मैं नहीं जान सकता कि मेरा पत्र आप तक पहुंच पाएगा अथवा नहीं। आप इसे पत्र गोष्ठी में शामिल करेंगे अथवा कूड़े के ढेर में फेंक देंगे

तीनों संस्थाएं अलग-अलग हैं

निरोगधाम (पत्रिका), निरोगधाम-प्रकाशन और जनकल्याण प्रकाशन- ***ये तीनों संस्थाएं बिल्कुल अलग-अलग हैं*** और इनका व्यवसाय, लेन-देन तथा डिस्पेच व्यवस्था भी अलग-अलग है ऐसी सूचना प्रकाशित करने के बाद भी आर्डर भेजने वाले ***अधिकांश ग्राहक इस नियम का पालन नहीं कर रहे हैं।*** निरोगधाम के नाम पते पर जनकल्याण प्रकाशन के लिए और जनकल्याण प्रकाशन के नाम पते पर निरोगधाम की शुल्क राशि भेजी जा रही है। कई ग्राहक निरोगधाम और निरोगधाम-प्रकाशन तथा निरोगधाम प्रकाशन और जनकल्याण प्रकाशन को एक ही संस्था समझकर इनके लिए भेजी जा रही धनराशि एक ही M.O. या ड्राफ्ट द्वारा भेज देते हैं। ***इसलिए हमने 'जनकल्याण प्रकाशन' नाम हटा कर अब धारावाहिक 'अनादि अनन्त' के नाम से ही व्यवहार करने का निश्चय किया है।*** अब अनादि-अनन्त धारावाहिक मंगाने के लिए 'जनकल्याण प्रकाशन' के नाम नहीं, ***'अनादि अनन्त' के नाम से M.O. या ड्राफ्ट भेजें।*** निरोगधाम पत्रिका के लिए सिर्फ़ **'निरोगधाम'** के नाम से और 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक के लिए **'निरोगधाम प्रकाशन'** के नाम से M.O. या ड्राफ्ट भेजें।

- निरोगधाम एवं अनादि अनन्त द्वारा संयुक्त सूचना

गुरु वाणी

नाम श्रवण महिमा

सुणिऐ ईसरु बरमा इंदु। सुणिऐ मुखि सालाहण मंदु।।
सुणिऐ जोग जुगति तनि भेद। सुणिऐ सासत सिम्रिति वेद।।
नानक भगता सदा विगासु। सुणिऐ दूख पाप का नासु।।

- श्री जपुजी साहिब - ९

शिव (ईसर), ब्रह्मा तथा इन्द्र (या चन्द्र) का वर्तमान पद नाम-श्रवण का ही प्रतिफल है। मन्द (नीच) जाति के लोग भी नाम-श्रवण से सराहनीय हो गये हैं (वाल्मीकि सरीखे नीच डाकू भी आज पूज्य और श्रद्धेय हैं)। योग-भक्ति द्वारा शरीर के भीतर का भेद (षट चक्र आदि) जान लेने में भी नाम-श्रवण ही सहयोगी होता है। वेद, शास्त्र और स्मृतियों के सिद्धान्त, श्रवण में ही उपलब्ध हैं इसीलिए गुरु नानकदेवजी महाराज फ़रमाते हैं कि नाम की भक्ति करने वाला निरन्तर बढ़ता और फलता-फूलता है, नाम श्रवण से सब प्रकार के कष्ट और पाप कट जाते हैं।

मगर फिर भी मैं यह सुझाव दे रहा हूं कि आप अपनी सदाबहार पत्रिका में 'पत्र-मैत्री' स्तम्भ शुरू करें। चूंकि यह पत्रिका देश-विदेश में हज़ारों-लाखों पाठकों के द्वारा पढ़ी जाती है अतः यह नया स्तम्भ पत्रिका में चार चांद लगा सकता है।

- घनश्याम भारतीय, देवघर (बिहार)

- निरोगधाम के पाठक-जगत को इस सुझाव के विषय में जानकारी देने और उनकी राय जानने के लिए आपका पत्र इस 'पत्र गोष्ठी' में प्रस्तुत कर रहे हैं। पाठकों की राय जानने के बाद हम उचित निर्णय ले सकेंगे।

☐ आप इस 'वास्तविक अर्थों में उपयोगी पत्रिका' के प्रचार और प्रसार में अधिक रुचि लें जिससे सर्व सामान्य जन इसके विषय में जान सकें और इससे लाभ उठा सकें। आपको यह जान कर खुशी होगी कि मैं एवं मेरा मित्रवर्ग इस सन्दर्भ में निष्ठा पूर्वक कार्य कर रहा है। यह पत्रिका न केवल मनुष्य-मात्र के स्वास्थ्य को सुरक्षित रखती है अपितु इसकी भाषा शैली, राष्ट्र के स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी है जिसे साम्प्रदायिकता, भाषा-विवाद, धर्मान्धता आदि भयानक रोगों ने ग्रस रखा है। यह पत्र मैं श्री प्रतापसिंहजी तिन्ना, अबोहर वालों के पत्र से प्रेरित होकर लिख रहा हूं। निस्सन्देह यह पत्रिका बहुत आगे जाएगी।

- कुलदीप अश्क़, ग्वालियर

- हम प्रसार-प्रचार में यथाशक्ति रुचि तो लेते ही हैं पर हमें सबसे ज्यादा भरोसा आप जैसे पाठकों के स्नेह और सहयोग पर ही रहा है और आगे भी रहेगा क्योंकि शुरू से ही निरोगधाम के प्रचार-प्रसार में इसके पाठक-पाठिकाओं का भारी योगदान रहा है और उन्हीं के बल-बूते पर यह पत्रिका आज़ यहां तक पहुंच सकी है क्योंकि मौखिक प्रचार (Mouth publicity) का प्रभाव सभी प्रचार- साधनों से अधिक प्रबल होता है।

☐ मैं एक १७ वर्षीया छात्रा हूं और पिछले तीन सालों से इस पत्रिका को नियमित रूप से पढ़ रही हूं पर पत्र पहली बार ही लिख रही हूं। मैं यह समझ नहीं पा रही हूं कि आपको किस तरह से धन्यवाद दूं क्योंकि निरोगधाम ने तो मेरी क़ायापलट ही कर दी है। मेरा पूरा परिवार इससे स्वास्थ्य-लाभ ले रहा है। निरोगधाम मेरी अन्तरंग सहेली बन चुकी है जिसका इन्तज़ार मैं बड़ी बेसब्री से किया करती हूं। मेरी हार्दिक इच्छा है कि यह पत्रिका इसी तरह उन्नति के शिखर पर चढ़ती जाए। मैं इसकी आजीवन सदस्या बनना चाहती हूं इसके लिए मुझे क्या करना होगा?

- नीलू सिंह निर्भीक, सागर

- हमें बहुत प्रसन्नता है कि आप और आपका परिवार इस पत्रिका से लाभान्वित हो रहा है। आजीवन सदस्यता प्राप्त करने के लिए आप ५००) रु. का ड्राफ्ट 'निरोगधाम' नाम से बनवा कर भेज दें।

☐ आपके दर्शनों की बड़ी लालसा मन में रही है कि अचानक निरोगधाम के वसन्तु ऋतु अंक ९१ में दादामुनि अशोककुमार के साथ आपका फोटो देख कर बड़ी खुशी हुई। मैं तो सोचता था कि आप बड़े बड़े बाल, दाढ़ी वाले और साधू-सन्तों जैसी वेषभूषा वाले होंगे पर आप तो बड़े स्मार्ट दिख रहे हैं। फोटो ज़रा साफ नहीं है यह खल गया। खैर, प्रभु आपको खूब लम्बी उम्र दे और आप हमारा मार्गदर्शन करते रहें।

- श्री प्रकाश गुप्ता, बिल्थरा रोड (बलिया)

- आपकी शुभकामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद।

☐ निरोगधाम से प्रेरणा, मार्गदर्शन और ज्ञान प्राप्त कर मैंने आयुर्वेद रत्न की परीक्षा पास की, मेडिकल प्रेक्टिस का रजिस्ट्रेशन प्राप्त किया और १२ जुलाई ९१ को क्लिनिक का शुभारम्भ कर दिया। निरोगधाम की प्रेरणा और आपके आशीर्वाद से मेरा क्लिनिक अच्छा चल रहा है। निरोगधाम में प्रकाशित अनुभूत नुस्खों के प्रयोग से मैंने अपने रोगियों को स्वस्थ किया है। मैं निरोगधाम के सभी अंक सहेज कर रखता हूं और इससे मार्गदर्शन लेता रहता हूं। आपकी लिखी 'स्वास्थ्य रक्षक' और हाल ही में प्रकाशित 'अनादि अनन्त' बहुत अच्छी लगीं। आज मैं बड़े गौरव से अपने आपको, आपका तथा निरोगधाम का शिष्य कहता हूं। मैं एकलव्य तो नहीं पर गुरुदक्षिणा में इतना वचन देता हूं कि मैं जीवनपर्यन्त निरोगधाम के आदर्शों का पालन करते हुए दुःखी व रोगी प्राणियों की सेवा करना अपना धर्म समझूंगा। मेरा प्रणाम स्वीकार करें।

- डॉ. के.सी. विश्वकर्मा, डिकैन (मन्दसौर)

- हमें बहुत सन्तोष हुआ आपका पत्र पढ़ कर, आपके विचार जान कर। हमारा आशीर्वाद हमेशा आपके साथ रहेगा। हमारी कामना है कि आप सेवा भावना को प्रमुखता देते हुए चिकित्सा-व्यवसाय करते रहें और जीवन-निर्वाह के लिए आवश्यक धन तथा जीवन-कल्याण के लिए धर्म एवं यश अर्जित करते रहें। चिकित्सा कर्म ही एक ऐसा व्यवसाय है जिसमें धन-लाभ के साथ-साथ धर्म-लाभ भी प्राप्त किया जा सकता है।

नक़्क़ालों से सावधान

☐ मैं अपनी आप-बीती लिख रहा हूं। इसे कृपया पूरा पढ़ें क्योंकि यह सिर्फ़ मेरी ही नहीं मेरे जैसे न जाने कितने पाठकों की समस्या हो सकती है। मेरे एक मित्र ने निरोगधाम की बेहद तारीफ़ की और इस पत्रिका को नियमित रूप से खरीदने व पढ़ने का आग्रह किया तो मैं एक दिन बुक स्टाल से एक अंक ले आया। जब अंक पढ़ा तो बड़ी निराशा हुई क्योंकि पत्रिका की भाषा, शैली, सामग्री, छपाई, काग़ज़ कुछ भी तो वैसा प्रशंसनीय नहीं था जैसा मित्र ने बताया था। एक दिन वे मित्र अचानक फिर मिल गये। मैं उनसे शिकायत करने ही वाला था कि उनके हाथ में निरोगधाम पत्रिका देख कर मैंने पूछा- नया अंक आ गया? और पत्रिका हाथ में लेकर देखने लगा। जैसे ही पत्रिका के कवर पर मेरी नज़र पड़ी वैसे ही मैं सन्न रह गया क्योंकि 'निरोग' शब्द के आगे 'धाम' शब्द पर नज़र पड़ते ही मैं समझ गया कि मैंने 'निरोगधाम' पत्रिका नहीं खरीदी थी बल्कि इसके धोखे में दूसरी ही नकली पत्रिका पढ़ रहा था। दोनों पत्रिका के मिलते जुलते नाम और आवरण पृष्ठ का डिजाइन एक जैसा होने से मैं धोखा खा गया और मूर्ख बन गया। मेरे जैसे कितने ही पाठक धोखा खा रहे होंगे, ठगे जा रहे होंगे और मन ही मन कुढ़ रहे होंगे। जब असली निरोगधाम का अंक पढ़ा तो मैंने मित्र से एक ही वाक्य कहा-तुमने इसकी तारीफ़ करने में बड़ी कंजूसी से काम लिया था। मैं आपसे यह कहना चाहता हूं कि आप क्या ऐसा कोई ठोस उपाय नहीं कर सकते कि जिससे निरोगधाम के प्रेमी पाठक धोखा खाने और ठगे जाने से बच सकें?

- दिलीप सोलंकी, उज्जैन

- पहले तो हम निरोगधाम पत्रिका के प्रति आपकी प्रगाढ़ निष्ठा और आत्मीयता के लिए आपके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं फिर उत्तर में यह निवेदन करते हैं कि इस विषय में हमें ढेर सारे पत्र प्रिय

ठकों से मिल रहे हैं क्योंकि 'निरोगधाम' की त्यन्त लोकप्रियता से नाजायज़ फ़ायदा उठाने की च्छा से 'निरोग' शब्द के साथ दूसरे शब्द जोड़ और पत्रिका के रूप रंग से मिलते जुलते ज़ायन वाला कवर बना कर प्रकाशित की जा पत्रिकाओं को, धोखे से खरीदने वाले पाठक-ठिकाएं दुःखी हो रहे हैं। अलग-अलग पाठक अलग-अलग ढंग की सलाह देकर ठोस र्यवाही करने का आग्रह कर रहे हैं। ऐसे सभी ठकों की सेवा में हमारा विनम्र निवेदन है कि वे भी पत्रिकाओं को देखें और उनमें जो उपयोगी तें मिलें उनसे लाभ उठाएं तो कोई हर्ज़ की बात हीं। यदि वे निरोगधाम ही खरीदना पसन्द करते तो देख-परख कर ही खरीदें, धोखे में आयें ही हीं। हम अपने काम में मस्त रहना चाहते हैं क्योंकि कबीरदासजी की इस बात पर अमल करना हतर समझते हैं कि ***कबिरा तेरी झोंपड़ी, गल-कटन के पास। करेगा सो भरेगा, तू क्यों होत दास।*** हमें अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं के स्नेह, नत्व और हार्दिक सहयोग पर पूरा भरोसा है र लाखों पाठकों की शक्ति हमारे साथ है फिर किसी की परवाह क्यों करें? निरोगधाम का शन हमारे लिए धन्धा या धन बटोरने का साधन नहीं है बल्कि हमारी मौज है, हमारी पूजा है, ता-जनार्दन की भक्ति और सेवा है इसलिए हमने बटोरना अपना लक्ष्य नहीं रखा वरना १४ वर्ष बाद ***आज हम किराये के मकान में नहीं रहते बल्कि लीशन कोठी और कार के मालिक हो चुके होते।*** हाल, पाठकों को इस विषय में चिन्ता नहीं करना हिए, बस अपना भला बुरा समझने की सूझबूझ थ रखना चाहिए। ***आप निरोगधाम को पसन्द ते हैं, इसे पढ़ना चाहते हैं, बस, हमारे लिए ना काफ़ी है।*** हमारे लिए आपका प्यार सबसे ल उपहार है, सबसे सशक्त आधार है।

☐ मैं पिछले दो वर्ष से इस पत्रिका का पाठक । मेरे पास इसके दस अंक हैं जिनका मैं एक धर्मग्रन्थ की तरह बारम्बार पाठ किया करता हूं। इस पत्रिका अनमोल रत्न-शारीरिक स्वास्थ्य, सच्चरित्र आचार चार, व्यक्तिगत पारिवारिक सामाजिक, राष्ट्रीय स्तर सुख शान्तिदायक तथा सबको परस्पर मिलजुल प्रेम से रहने की प्रेरणा, समन्वय सिद्धान्त और वान धन्वन्तरिजी के अमृत कलश आयुर्वेद की मोल शिक्षाएं-हमें भेंट करने वाले आप जैसे गुरुदेव चरणों में कोटि-कोटि प्रणाम। आस्ट्रिया जैसे सुदूर में बसे, निरोगधाम परिवार के सम्मानित सदस्य, स्वार्थ भाव से प्रेरित हो कर इस पत्रिका की सेवा वाले महान सन्त सरदार श्री प्रभुदयाल सिंहजी नियल को सादर चरण स्पर्श।

- मनराखन सिंह सिदार, श्रीपारा म.प्र.

- आपकी निष्ठा और आत्मीयता के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

तन और मन को स्वस्थ रखना ज़िन्दगी की शान है
इसलिए ही कहा गया है 'जान है तो जहान है'
यूं तो बहुत स्वास्थ्य पत्रिकाएं बाज़ार में बिकने आती हैं
पर न कभी वे निरोगधाम के स्तर को छुप पाती हैं
स्वस्थ रहने के लिए जो भी है उत्तम विधि
वही इस पत्रिका की है धरोहर अमूल्य निधि
इसी तरह कल्याण-भाव से प्रकाशित इसे करते रहें
है यही शुभकामना सदा इसके क़दम बढ़ते रहें

- जयन्त रंजन शास्त्री, लखनऊ

- काव्यमय हृदयोद्गारों के लिए हार्दिक धन्यवाद।

☐ मैं वर्षों से निरोगधाम की नियमित पाठिका हूं और हृदय से इसे चाहती हूं। इसकी प्रशंसा करना चाहूं तो मुझे एक पुस्तक ही लिखना पड़े फिर भी संक्षेप में इतना ज़रूर कहना चाहती हूं कि एक महान शक्ति ने इस जगत की, जगत में प्राणियों की, प्राणियों में मानव की और मानव में मस्तिष्क की रचना की और मनष्य का यह मस्तिष्क बहुत ही अद्भुत और बेजोड़ चीज़ है। जिस व्यक्ति का मस्तिष्क उसकी इच्छा के अनुसार कार्य करता है यानि उसके नियन्त्रण में रहता है वह अपने और सबके लिए कुछ नया, कुछ भला और कुछ आनन्ददायक काम कर पाता है, ऐसा निस्वार्थ और आदर्श व्यक्ति गुमराह एवं असमंजस में पड़े व्यक्ति को सही राह दिखा कर उनका कल्याण करता है। ऐसे व्यक्तित्व की प्रशंसा करना 'सूर्य को दीपक दिखाना' वाली बात होगी फिर भी अच्छे कार्य की सराहना करना भी आवश्यक है ताकि अच्छे कार्य करने वाले को प्रोत्साहन और बल मिल सके। इसी विचार से मैं निरोगधाम को 'सन्मार्ग' और आपको 'सन्मार्गदर्शक' मान कर आपको सादर नमन करती हूं और अपनी कोटि-कोटि शुभ मंगल-कामनाएं प्रेषित करती हूं।

- अपर्णा शर्मा, मुम्बई

- आपका बहुत ही भाव भीना और विस्तृत पत्र पढ़ कर बहुत हर्ष हुआ। आप एक विचारशीला विदुषी महिला ही नहीं अच्छी कलाकार भी हैं।

आयुर्वेदिक कुण्डलियां

☐ ऋगुभद्र काव्यार्णव

आयुर्वेद शास्त्री

उत्तम भोजन सन्तुलित, श्रम संयम विश्राम।
उप स्तम्भ हैं स्वास्थ्य के, नियमित प्रभु का नाम।।
नियमित प्रभु का नाम हृदय में करिए धारण।
मादक द्रव्यों का सेवन ना करें अकारण।।
श्रेष्ठ स्वास्थ्य से हो जाते हैं सिद्ध प्रयोजन।
सदा शिष्ट आचरण करें नित उत्तम भोजन।।

वच का जो सेवन करे, देशी घी के संग।
वाक्शक्ति की वृद्धि हो, पुष्ट होय हर अंग।।
पुष्ट होय हर अंग जीव सौ वर्षहि जीवे।
शंख पुष्पिया दूध मुलहठी के संग पीवे।।
वच त्रिफला मधु लेउ, नाम न रहे अपच का।
कण्ठ सुरीला करे सोंठ संग चूरण वच का।।

इसबगोल शतावरी बडी हर्र असगन्ध।
गदहपूर्णा गोखरू शुद्ध विदारीकन्द।।
शुद्ध विदारीकन्द खरैंटी लीजै तीनों।
चाट मधु घृत सहित दूध ऊपर से पीनों।।
कष्ट साध्य क्षय रोग की औषधि यह अनमोल।
नाना उदर विकार में, उत्तम इसबगोल।।

वासा कुटकी त्रिफला, सूखी नीम-गिलोय।
लेकर शुद्ध चिरायता, जल में लीजै धोय।।
जल में लीजै धोय मधु सहित पीवे काढ़ा।
पाण्डु-पीलिया का रोगी हो जावे ठाड़ा।।
सूखे फल बिंदाल डाल जल में दस मासा।
छान सूतिए नासिका से करिए विश्वासा।।

☐ भजनपुरा, दिल्ली

आपके भेजे हुए रेखा-चित्र बहुत सुन्दर और कलात्मक हैं। आप कला का अभ्यास जारी रखें, बहुत उन्नति करेंगी, बधाई।

विज्ञापन सम्बन्धी सूचना

सभी विज्ञापनदाता- उत्पादकों तथा एडवरटाइज़िंग एजेन्सीज़ से यह विनम्र निवेदन है कि विज्ञापन का डिज़ाइन और आदेश पत्र भेजने से पहले विज्ञापन का मैटर हमारे पास भेज कर यह मालूम कर लिया करें कि यह विज्ञापन निरोगधाम में प्रकाशित किया जा सकेगा या नहीं। यदि हम विज्ञापन को प्रकाशित करने की स्वीकृति भेजें तो डिज़ाइन और अपना आदेश भेज दें। इतनी सब कार्यवाही करने में समय लगता है अतः अंक प्रकाशन तारीख के दो माह पूर्व ही पूछताछ कर लें।

निरोगधाम की नीति-रीति के प्रतिकूल होने की वजह से ऐसे अनेक विज्ञापन प्रकाशित करना हम स्वीकार नहीं करते जो ***अन्य पत्र-पत्रिकाओं में मज़े से प्रकाशित हो रहे हैं।*** अंक-प्रकाशन की तारीख से दो माह पूर्व ही, हमारे परामर्श के अनुसार विज्ञापन के विषय में निर्णय करके अपना आदेश पत्र और डिज़ाइन हमारे कार्यालय को भेज देना चाहिए ताकि ***समय से पूर्व ही सब कार्यवाही हो जाने पर विज्ञापन को उचित स्थान पर प्रदर्शित (Display) किया जा सके।*** इस विषय में समय से पूर्व सारी कार्यवाही पूरी करने का कृपया ध्यान रखें।

-प्रबन्ध सम्पादक

विदेश की डाक

दो वर्ष पूर्व बम्बई के एक बुक स्टाल से मैंने निरोगधाम का एक अंक खरीदा था जिसे पढ़ कर मुझे बेहद खुशी हुई थी। तब से इसे बराबर पढ़ रहा हूं। मुझे इस बात का खेद है कि ऐसी अद्भूत पत्रिका मुझे इतनी देर से मिली। मैं अरब देश में रह रहा हूं जहां पैसों की तो कमी नहीं है पर स्वास्थ्य-विषय से सम्बन्धित कोई किताब नहीं मिलती। मैं इस पत्रिका के प्रसार-प्रचार में सहयोग देना चाहता हूं। आप इसे अरबी भाषा में छपाने पर विचार करें। हमारी कम्पनी में ही लगभग १०० भारतीय परिवार इसे मंगाना चाहते हैं। अभी सभी परिवार बारी-बारी से इसे पढ़ रहे हैं। कई लोगों ने इसे पढ़ कर नये वर्ष के दिन धूम्रपान न करने की प्रतिज्ञा की है। कृपया मुझे पूरा विवरण सूचित करें कि निरोगधाम और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाने के लिए मुझे क्या करना होगा और कितने रुपये का ड्राफ्ट भेजना होगा। आजीवन सदस्य बनने वालों को कितनी राशि भेजनी होगी? यहां कई परिवार आजीवन सदस्य बनने के लिए आतुर हैं।

-A.P. Rewagad, AL--MUDHAIBI (OMAN)

- आपके स्नेह के लिए धन्यवाद। विस्तृत विवरण पत्र द्वारा प्रेषित कर रहे हैं। आपका सहयोग पाकर हमें बहुत प्रसन्नता होगी।

'मेरी एक सहेली, जो अभी भारत हो कर आई है, निरोगधाम का वसन्तु ऋतु अंक ९२ लेकर आई है। मैंने पहली बार इतनी अच्छी पत्रिका देखी। इसे पढ़ कर मैं इतनी प्रभावित हुई हूं कि इसके सभी अंक मंगाना चाहती हूं और आजीवन सदस्यता प्राप्त करना चाहती हूं। इस बलवती इच्छा के कारण ही मैं तुरन्त पत्र लिखने बैठ गई। पत्रिका का अध्ययन करके मैं इस निश्चय पर पहुंची हूं कि आप निश्चित ही एक महान दिव्य आत्मा हैं जो अपनी पत्रिका के माध्यम से ऐसी अद्भुत ज्ञानवर्द्धक जानकारी जनकल्याण हेतु जन-जन तक पहुंचा रहे हैं। मैं आपकी लिखी-स्वास्थ्य रक्षक-पुस्तक भी मंगाना चाहती हूं। मैं इस पत्रिका और पुस्तक का प्रचार यहां थाईलेण्ड में स्थित सभी परिचित भारतीय परिवारों में करूंगी। आप कृपया मुझे विस्तार से मार्गदर्शन दें कि यह कार्य मैं किस तरह से कर सकती हूं, धन राशि किस माध्यम से भेजूं और पत्रिका तथा पुस्तकें मुझे किस तरह से प्राप्त हुआ करेंगी?

- प्रेमलता मिश्र, बेंकाक (थाईलेण्ड)

- आपका स्नेह एवं आत्मीय भाव से भरा पत्र पढ़ कर बहुत प्रसन्नता हुई। आपको विस्तार से पत्रोत्तर भेज रहे हैं।

□ मैं २१ वर्षीय 'विद्युत इंजीनियरिंग' का छात्र हूं। आपके द्वारा लिखित 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक पांच बार पढ़ चुका हूं। आपने यह पुस्तक लिख कर नवयुवकों पर बहुत उपकार किया है। 'अनादि-अनन्त' धारावाहिक भी पढ़ा, बहुत ही अच्छा लगा। निरोगधाम पत्रिका का तो मैं फेन ही हो गया हूं। इसे पढ़ कर मैंने मेरी कई आदतें सुधार ली हैं। आपकी सलाह के अनुसार मैं डायरी भी लिखने लगा हूं। आपके भेजे हुए पुराने अंक मुझे रजिस्टर्ड डाक से मिल गये हैं, हार्दिक धन्यवाद।

- बलवान सिंह, भौती प्रतापपुर उ.प्र.

- हमें छात्र-छात्राओं के पत्र प्राप्त होने पर बहुत प्रसन्नता होती है। देश का भविष्य बच्चों के ही हाथ में है। और हमें उनसे बहुत आशाएं और अपेक्षाएं हैं। हम उनके लिए मंगलकामना करते हैं।

□ आसनसोल के प्रमुख बुक स्टाल पर अन्य पत्र-पत्रिकाओं के साथ निरोगधाम को देखता तो था पर यूं ही समझ कर इसे कभी खरीदा नहीं था। एक दिन निरोगधाम के एक पुराने पाठक और मेरे मित्र श्री अरुणकुमारजी पाठक ने १२) रु. देकर इसकी प्रति खरीद लाने का आग्रह किया तब इसके पन्ने पलट कर इसे देखा तो देखता ही रह गया और अपना काम छोड़ कर (मैं एक क्रान्तिकारी उपन्यास-हिमालय के आंसू-लिख रहा हूं) इस अंक को जो पढ़ना शुरू किया तो पूरा खत्म किये बिना छोड़ न सका। सदाचारयुक्त सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ देने वाली यह पत्रिका रोचक सरल सस्ती और अनुपम है। इसके बड़े लेख भी कथा की तरह सरस होते हैं। पाठकों को सदा के लिए वश में कर लेने वाली इस पत्रिका की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसके हंसमुख सम्पादक अपने इन्दौर स्थित सम्पादकीय कार्यालय में नहीं बल्कि देश विदेश स्थित पाठकों के हृदय में बैठ कर सम्पादन करते हैं। भगवान करे, दिनोंदिन लोकप्रियता का शिखर छू रहा- भारत का कविराज- निरोगधाम का यह मिशन सैकड़ों वर्ष बाद भी समस्त मानव समुदाय को स्वास्थ्य सम्बन्धी मार्गदर्शन देता रहे।

- आर्य प्रहलाद गिरि, आसनसोल

- आपके स्नेह एवं आशीष भरे हृदयोद्गारों को पढ़ कर हम बहुत आत्म सन्तोष का अनुभव कर रहे हैं। हार्दिक धन्यवाद।

□ मैंने निरोगधाम के दो अंक-शीत ऋतु अंक ९१ और वसन्त ऋतु अंक-९२ पढ़े। इन अंकों से मुझे इतना लाभ हुआ कि शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। मैं इस वक्त जम्मू-कश्मीर में ड्यूटी पर तैनात हूं। शीत के प्रभाव से मैं सर्दी-जुकाम से दो साल से परेशान था और क़ब्ज़ से भी। मेरी दोनों व्याधियां लगभग ९०% निरोगधाम से मार्गदर्शन लेकर उपाय करने पर ठीक हो गईं और अब मैं विशेष चुस्ती-फुर्ती का अनुभव कर रहा हूं। मैं निरोगधाम के अंक का बेसब्री से इन्तज़ार करता हूं।

- रमेशचन्द्र शर्मा C/O 56 APO

- हमें सन्तोष है कि आप निरोगधाम पढ़ कर व्याधि मुक्त हुए। अपने सैनिक-साथियों को भी प्रेरणा दें कि वे निरोगधाम पढ़ें और लाभ उठाएं।

□ निरोगधाम के सदस्य सारे भारत में फैले हुए हैं। उन्हें डाक से पत्रिका न भेज कर आप बड़े शहरों में ऐसे सहयोगी व्यक्तियों की नियुक्ति करें जिनको आप उस शहर के सदस्यों की प्रतियां भेज दें और सदस्य ३ दिन में अपनी प्रति उनसे प्राप्त कर लें। इस व्यवस्था से पत्रिका के डाक में गुमने की सम्भावना नहीं रहेगी। मैं दादर में रहता हूं। दादर में कम से कम पांच ग्राहकों ने वितरण के लिए सहमति दे दी है। आप यह सूचना पत्रिका में प्रकाशित कर सबकी राय मालूम कर लें।

- डॉ. वसन्त पां. परांजपे, मुम्बई

- आपका सुझाव प्रकाशित कर रहे हैं। पाठकों के विचार ज्ञात होने पर आपको अपने विचार सूचित करेंगे।

डॉ॰ गणेश नारायण चौहान द्वारा लिखित पुस्तकें

स्वस्थ रहने का रहस्य
क्या खायें और क्यों
(भोजन के द्वारा चिकित्सा का व्यवहारिक रूप)
लेखक - डॉ॰ गणेश नारायण चौहान
(हौम्योपैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर)
पृष्ठ-300 मूल्य-25/-
आठवां संस्करण
मौसम के फलों, सब्जियों, मसालों आदि के सेवन से ही रोगों को दूर कर देने वाली और हर प्रकार की चिकित्सा में सहायक उक्त पुस्तक आज ही 15/- एडवांस भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ से मंगायें।

भोजन के द्वारा चिकित्सा
लेखक - डॉ॰ गणेश नारायण चौहान
(होम्योपैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय)
चौदहवाँ संशोधित परिवर्धित संस्करण
पृष्ठ 300 मूल्य 32/-
मौसम के फल, सब्जियां, मसाले आदि के उपयोग से अनेक रोगों की चिकित्सा स्वयं करें।
आज ही 20/- एडवान्स भेजकर उक्त पुस्तक वी॰ पी॰ पी॰ से मंगाये।

शक्तिवर्धक भोजन
ताकतवर व स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक भोजन एवं विशेष शक्तिप्रद भोजन की सम्पूर्ण जानकारी हेतु अत्यन्त उपयोगी पुस्तक
लेखक डॉ॰ गणेशनारायण चौहान
(हौम्यापैथ - राजस्थान विश्वविद्यालय)
चौथा संस्करण
मूल्य 12·50 रुपये
आज ही एडवांस 10/- भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ द्वारा पुस्तक मंगायें।

श्रीमती राजकुमारी गुप्ता द्वारा लिखित
इनको भी आजमाइये
घरेलू प्रयोगों द्वारा गृहस्थी की अनेक वस्तुओं को सही उपयोग करके अपने घर को सँजोने-सँवारने की कला सीखने के लिए
अत्यन्त उपयोगी पुस्तक
लेखक - श्रीमती राजकुमारी गुप्ता
मूल्य 15 रू॰
5 रू॰ भेजकर वी॰ पी॰ पी॰ से मंगायें

नारायण प्रकाशन 213, राधा दामोदर की गली, चौड़ा रास्ता, जयपुर-3

□ मैं एक टी.वी. टेक्नीशियन हूं। निरोगधाम में शित लेख 'मन पसन्द सन्तान कैसे हो' पढ़ कर दर्शन प्राप्त कर मुझे 'पुत्र-रत्न' की प्राप्ति हुई है। लोगों ने मुझे गर्भस्थ शिशु का 'सेक्स र्मिनेशन' करवा लेने का परामर्श दिया था पर मुझे गधाम पर पूर्ण विश्वास था। आपको तथा गधाम को कोटि-कोटि धन्यवाद।

- अशोक कुमार गुप्ता, धार

इस विश्वास और सफलता के लिए हार्दिक बधाई।

□ मैं दसवीं कक्षा की छात्रा हूं। मैंने इस पत्रिका कुछ ही अंक पढ़े हैं जिन्हें पढ़ कर ऐसा लगा कि धुनिकता की भीड़ भरी दौड़ में, लोगों को सही राह ाने के लिए किसी महापुरुष ने जन्म लिया है। यह का बडे बूढ़ों के साथ ही नई पीढ़ी को भी बहुत सिखाती है और ऐसा लगता है जैसे कोई बुजुर्ग पूर्वक अपने से छोटों को सही सलाह दे रहा हो ग़लत राह पर जाने से रोक रहा हो। भगवान करे पत्रिका खूब उन्नति करे।

- प्रभा चौधरी, कोटा

- आप पत्रिका पढ़ती रहें और एक विदुषी ला बनें, यही हमारी शुभकामना है।

□ आपकी बहुउपयोगी पत्रिका के वसन्त अंक (जनवरी ९१) में मशहूर फिल्म अभिनेता चिकित्सा शास्त्री श्री अशोककुमार गांगुली द्वारा scue Remedy के अधीन जो होमियोपैथिक धियों का विश्लेषण किया गया है, मैं उस पर गये प्रयोग के परिणाम को देख कर अभिभूत ठा हूं। दरअसल, आपकी उक्त पत्रिका की प्रति ने का सौभाग्य, मेरे परिचित डॉ. बैनर्जी द्वारा किये परीक्षण के उपरान्त उपलब्ध हुआ। मैं आपकी का के मार्फत श्री अशोककुमार गांगुली को धुवाद प्रेषित करना चाहता हूं। आपसे विनम्र आग्रह कि आप श्री गांगुली महाशय का पता सूचित करें।

- पी. चक्रवर्ती जर्नलिस्ट, रायपुर

- दादामुनि का पता इस प्रकार है-श्री अशोक मार गांगुली, यूनियन पार्क, चेम्बूर, मुम्बई-७१.

□ मैं ओलिगोस्पर्मिया का रोगी था। नागपुर जांच करवाने पर शुक्राणुओं की संख्या नगण्य पाई थी। मैं निरोगधाम का नियमित पाठक हूं अतः में डॉ. (श्रीमती) साधना का इण्टरव्यु पढ़ कर उनसे ा और तीन माह तक उनसे इलाज कराया, स्वरूप ९०% लाभ हुआ। मैं पिछली और अभी 'सीमेन टेस्ट रिपोर्ट' प्रमाण हेतु संलग्न कर रहा हूं। आपका और आपकी पत्रिका का अत्यन्त आभारी क्योंकि आपके कारण ही मुझे डॉ. (श्रीमती) साधना पता प्राप्त हुआ और मैं इस व्याधि से मुक्त हो सका।

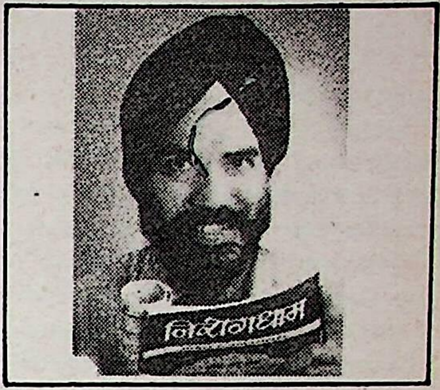
- एस. चतुर्वेदी, परसवाड़ा म.प्र.

- हमें ऐसे और भी पत्र मिले हैं जिन्हें नाभाव के कारण प्रकाशित नहीं किया जा का। गाडरवाड़ा के एक सज्जन ने, जो संकोच अपना नाम गुप्त रखना चाहते हैं, जो पत्र भेजा है वह प्रकाशन योग्य है लेकिन बहुत विस्तृत है अतः उसका एक अंश प्रस्तुत करते हैं-

''मैं आपकी पत्रिका का नियमित पाठक हूं। इसी पत्रिका से मुझे डॉ. (श्रीमती) साधना के विषय में जानकारी मिली और मैंने अपना एवं पत्नी का इलाज उनसे कराया। मैं अल्पशुक्राणु का रोगी था। इलाज से मुझे पूरा लाभ हुआ और दिनांक ९-९-९१ को मेरी पत्नी ने पुत्र को जन्म दिया। इसके लिए हम पति-पत्नी आपके, साधना दीदी के और होमियोपैथी के आजीवन ऋणी रहेंगे। दि. ९-१०-९१ को चौक (सूरजपूजा) का कार्यक्रम रखा है। आप इस हर्ष भरे उत्सव पर सादर आमन्त्रित हैं ताकि हमें और नवजात शिशु को अपना आशीर्वाद दें। मैंने साधना दीदी को भी निमन्त्रण भेजा है।''

हम ऐसे सभी स्नेही बन्धुओं को हार्दिक बधाई देते हैं और डॉ. (श्रीमती) साधना को भी, जिनकी अथक मेहनत से ऐसा सुपरिणाम उपलब्ध हो पाता है। बहुत-बहुत बधाइयां।

निरोगधाम परिवार के सम्मानित सदस्य
सरदार प्रभुदयालसिंहजी लोनियल
का भावभीना प्रेरणास्पद पत्र



पूज्य बाबूजी के चरणों में सादर प्रणाम!

आपको यह जानकर अति प्रसन्नता होगी कि आस्ट्रिया में निरोगधाम का प्रचार-प्रसार एवं विक्रय करने के लिए मान्यता प्राप्त हो गई है। प्रमाण पत्र संगलग्न है। यह प्रमाण पत्र आस्ट्रिया में विदेशी पत्रिका के रूप में निरोगधाम के लिए प्राप्त करना आवश्यक था। पत्रिका की तीन प्रतियां विभिन्न सरकारी विभागों के रिकार्ड में रखी गई हैं और एक प्रति वियना स्थित नेशनल लायब्रेरी तथा एक प्रति केन्द्रीय लायब्रेरी के शो केस में सजा कर रखी गई है। नीचे मोटे अक्षरों में आपका नाम प्रधान सम्पादक के रूप में स्थानीय भाषा में लिखा गया है। यहां LIFE और TIME जैसी अंग्रेज़ी भाषा की विश्व-विख्यात पत्रिकाएं भी रखी हैं। इनके साथ ही शो केस में रखी गई निरोगधाम पहली पत्रिका है जो स्वास्थ्य विषय पर हिन्दी भाषा की पत्रिका के रूप में यहां पंजीकृत और सुसज्जित की गई है। उपर्युक्त प्रमाण-पत्र के आधार पर मैंने निरोगधाम के नाम से डाकघर में खाता खुलवा लिया है जिसका क्रमांक 930-A 2627 है। इससे प्रचार-प्रसार हेतु यूरोप के किसी भी देश से शुल्क राशि के रूप में धनराशि, बिना विदेशी-मुद्रा-क़ानून की किसी बाधा के, प्राप्त कर जमा की जा सकेगी। इस सुविधा के उपलब्ध हो जाने से मैं द्रुतगति से आजीवन सदस्यों से शुल्क प्राप्त कर आपको भेज सकूंगा। किसी भी यूरोपीय देश से 'निरोगधाम' सम्बन्धी आर्थिक लेन देन अब सरल हो जाएगा।

मैं तीन सदस्य वियना के और एक सदस्यता मेरी ओर से दिल्ली की श्रीमती वीना ओबेराय को भेंट में देने के लिए, कुछ चार सदस्यों की आजीवन सदस्यता शुल्क राशि भेज रहा हूं। मुझे भारत से, निरोगधाम के पाठक-वर्ग द्वारा भेजे गये लगभग २०-२५ पत्र प्रति सप्ताह मिला करते हैं, जिन्हें पढ़ कर पता चलता है कि निरोगधाम के प्रति पाठक-पाठिकाओं के हृदय में कितनी अपार श्रद्धा है। अधिकांश पत्रों में मेरे प्रचार कार्य की मुक्त-कण्ठ से प्रशंसा कर मुझे प्रोत्साहित किया गया है। कई बहनों ने मेरी पत्नी को भारत आने पर आतिथ्य स्वीकार करने के लिए निमन्त्रित भी किया है। इन पत्रों को पढ़ कर पता चलता है कि निरोगधाम सिर्फ़ एक पत्रिका ही नहीं बल्कि बहुत बड़े परिवार का नाम है। सभी पत्र प्रबुद्ध श्रेणी के पाठक-पाठिकाओं द्वारा भेजे गये हैं। ऐसे सभी भाई-बहनों को, उनके प्रेमभाव के लिए, निरोगधाम के प्रचार-कार्य की सराहना करने एवं प्रोत्साहित करने के लिए तथा हमें निमन्त्रित करने के लिए मैं और मेरी पत्नी हार्दिक धन्यवाद और शुभ कामनाएं प्रेषित करते हैं। बढ़िया पेकिंग में आपके द्वारा भेजी गई निरोगधाम की १०० प्रतियां मिल गई हैं। कुछ प्रतियां आजीवन सदस्य बनाने के लिए प्रयोग करूंगा और शेष बब्बर साहब के स्टोर्स पर बिक्री के लिए रख दूंगा। धड़ाधड़ बिक जाएंगी। मेरी पत्नी बबलीजी आपको नमस्ते कह रही हैं। शेष फिर-

आपका- प्रभुदयालसिंह लोनियल

- प्रिय लोनियलजी, शुभाशीष। आपका पत्र पढ़ कर बहुत हर्ष हुआ। आपने अपेक्षा से ज्यादा प्रयास कर दिखाया है। आपने निरोगधाम को वहां मान्यता एवं प्रतिष्ठा उपलब्ध करा कर बहुत ही सराहनीय कार्य किया है। आपका यह पराक्रम उस महान संस्कृति की देन है जिसका कि सूत्रपात दशमेशजी श्री गुरु गोविन्दसिंहजी महाराज ने 'सवा लख्ख से एक लड़ाऊं' कह कर किया था। आपका योगदान अनेकों सहयोगियों के सहयोग से भी बहुत ज्यादा है और निर्लोभ है। यह मामूली बात नहीं है क्योंकि आज के युग में बिना स्वार्थ के इतना भारी श्रम और सहयोग करने वाला खोजने से भी मिलना मुश्किल है। मेरा पूरा परिवार आपकी चर्चा करता रहता है। सौ. बबलीजी और बच्चों को मेरा शुभाशीष कहें।

- बाबूजी

महाराष्ट्र - श्री पोपटलाल मोंढालाल बायड, ोची गली, अहमदनंगर। वैद्य हीरालाल मंगलचन्दजी ोठारी, उज्जवल नगर, अहमदनगर। श्रीमती शशिकला ी. झवर C/o श्री प्रदीपजी झवर, स्टेशन रोड, अहमदनगर। Mr. Rameshwar Biyani, Main Road MANTHA (Jalna). Mr. Prakash Mansaram Pande, Kaman Chowk WANI. श्री बी.डी. मालानी, 'गिरिराज अपार्टमेन्ट', यवतमाल। Mr. Shobhraj P. Wadhwani, Netaji Chowk, YAVATMAL. Mr. Purushottam S. Warma, Multiple Products YEOLA (Nasik). Mr. Khushal Chand Poddar, Main Road NASIK. Mrs. Chandra B. Mehta, Rasta Peth, PUNE. Dr. Vijay Om Prakash Anand, Dapodi, PUNE. Mr. L.A. Joshi, yervada PUNE. श्रीमती हेमा अग्रवाल C/O डॉ. प्रकाशजी अग्रवाल, मित्तल भवन, लोनावाला (पुणे)। डॉ. माधव नारायणजी जोशी, जयप्रकाश नगर, नागपुर। श्री श्यामसुन्दरजी लखोटिया, न्यू क्लाथ मार्केट, इचलकरंजी (कोल्हापुर)। श्री मुकुन्दलाल मुरलीधरजी तोश्नीवाल, सिद्धेश्वर मार्केट, सोलापुर। श्री बी.एस. पाटिल, धूलिया रोड, अमलनेर (जलगांव)। श्री सुरेश दादा जैन, शिवाजी नगर जलगांव। श्री जयेश हंसराजजी चौथानी, 'जय दीप', गणपति नगर, जलगांव। सुश्री मोनिका अग्रवाल C/O मेसर्स कन्हैयालाल बंसीलाल, सिरपुर Mr. Rajeev K. Bairam, CHANDRAPUR.

दक्षिण भारत - Mrs. Sarla Bhangadiya, Begum Bazar. Hyderabad. Mr. Bhagwandas Manglani, Thaisman Apartment, Secunderabad. Mrs. Premlata Lohiya, Sunder Nagar Hyderabad. Mr. Vardan Rathi, Murgjan Line, Madras. Mr. Shri Vallabh Bhutada, R.S. Puram, COIMBATORE. Mr. B. Poornchand C/O United Agencies, COIMBATORE. Mr. G.C. Dilip Bankers, Bazar Street, MANDYA. Mr. R.K. Shrivastava (IE/TRG) VISL, BHADRAVATI. Mr. P. Raj Jadhav, Sarthi Foot Wear BASAV-KALYAN. Mr. Ram Gopal H. Tapadia, KOPPAL. श्रीमती लीला अ. सावईकर, 'गणेश-स्मृति', फोण्डा (गोवा)। प्रो. रमेशचन्द्र सुकुल 'चन्द्र' संजीवरेड्डीनगर, हैदराबाद। M/s. Royal Dry Fruits, R.G. Street COIMBATORE

म.प्र. - श्री शेख मोहम्मद अहमद, सरदार भगतसिंह वार्ड, सागर। श्री अशोक कुमारजी साहू, करमचन्द चौक, जबलपुर। श्री प्रधानाध्यापक, शास. पू.मा. शाला, गंडई पडरिया (राजनांदगांव)। श्रीमती पद्मा अग्रवाल, 'कृष्ण कुंज', रायपुर। श्री नरेशचन्द्रजी अग्रवाल, सराईपाली (रायपुर)। श्री अवधेशजी अग्रवाल, सराईपाली। श्री सुनीलकुमारजी अग्रवाल, सराईपाली। श्री महेशकुमारजी अग्रवाल, काशी बहरा (रायपुर)। श्री वी.के. खण्डेलवाल, उपयंत्री, एतमानगर (बिलासपुर)। श्री प्रकाशचन्दजी देवांगन, पेलेस रोड, रायगढ़। श्री मुकुन्दरावजी दीक्षित, शिन्दे की छावनी, ग्वालियर। श्री भाउरावजी धोटे, नीमनवाड़ा (बैतूल)। श्री नारायणप्रसादजी गुप्ता, ए.बी. रोड, धामनोद (धार)।

वैद्य स्व. सीतारामजी अजमेरा
की
तेरहवीं पुण्यतिथि
(५ मार्च १९९२)
विनम्र श्रद्धांजली

वैद्य श्री सीतारामजी अजमेरा का दुःखद निधन ५ मार्च १९७९ को हुआ था। उनकी तेरहवीं पुण्यतिथि पर हम उन्हें सादर स्मरण करते हुए अपनी हार्दिक श्रद्धांजली अर्पित करते हैं।

- प्रेमदत्त पाण्डेय

इन्दौर - श्री नवरंग पेकेजिंग इण्डस्ट्रीज़, राजबाड़ा। श्री बी.आर. परिहार, विजयनगर स्कीम नं. ५४। श्री अनुजजी राठी, कैलाश पार्क कालोनी। श्री प्रकाशजी काबरा, साउथ तुकोगंज। श्री शैलेन्द्रजी पोरवाल, नरसिंह बाज़ार। श्री महेशजी गोयल, यशवन्त निवास रोड। श्री संचालक, शासकीय वृद्ध आश्रम, परदेशीपुरा। श्री अतुलजी मूंदड़ा। श्रीनगर मेन। श्री विनोदजी जैथलिया, न्यू पलासिया।

चंडीगढ़ - श्री आर.पी. अग्रवाल, सेक्टर ३८-डी।

सिक्किम - श्री सागरमलजी अग्रवाल, कांट्रेक्टर, सिंगटाम।

सेना - Mr. K.S. Joon C/O 56 APO.

विदेश - Mr. Kavita Davi Agrawal, LASPALMAS DEGC (SPAIN). Mrs. Kiran Bala Pal, WIEN (Austria) Mr. Harminder Pal, WIEN. Mr. Ashok Kumar Jain, WIEN.

(कुल योग ४४७१ सदस्य)

आगामी वर्षा ऋतु अंक

दि. १५-७-१९९२ को प्रकाशित होगा।

रजिस्ट्रेशन ऑफ़ न्यूज़पेपर (सेंट्रल) रूल्स १९५६ के अन्तर्गत निरोगधाम त्रैमासिक पत्र के सम्बन्ध में स्वामित्व तथा अन्य विवरण विषयक जानकारी-

घोषणा फार्म (४)

(१) प्रकाशन का स्थान- ११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर
(२) प्रकाशन का क्रम त्रैमासिक
(३) मुद्रक (४) प्रकाशक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
नागरिकता भारतीय
निवास स्थान ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर
(५) सम्पादक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
नागरिकता भारतीय
निवास स्थान ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

मैं प्रेमदत्त पाण्डेय घोषित करता हूं कि उपर्युक्त विवरण मेरी जानकारी तथा विश्वास के अनुसार है।

हस्ताक्षर
दिनांक १-३-९२ प्रकाशक- डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

पृष्ठ ९६ पर प्रकाशित प्रश्नों के उत्तर

(१) **उत्तर** - योग और अयोग का तात्पर्य इन्द्रिय काल तथा कर्म का संयोग होने से है। इनका पारस्परिक सम्बन्ध ***सम्यक रूप से होना 'योग' और असम्यक रूप से होना 'अयोग' होता है।*** अयोग के ३ प्रकार होते हैं- (१) **हीन योग**- योग का कम होना। (२) **अतियोग**- अधिक मात्रा में योग होना और (३) **मिथ्या योग**- जैसा होना चाहिए उससे विपरीत योग होना।

(२) **उत्तर**- खाये हुए आहार का उचित समय में ठीक से जीर्ण (पाचन) न होना 'अजीर्ण' होना होता है। खाया हुआ आहार ठीक से पचे इससे पहले ही, पुनः आहार ले लेना, ज्यादा मात्रा में खाना, एक ही बार में अधिक मात्रा में जल पीना, विषम पदार्थ एक साथ खाना, अनियमित ढंग से आहार लेना, मल-मूत्र के वेग को रोकना, अति जागरण, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, शोक, भय और दरिद्रता से दुःखी-मन रहना आदि कारणों से खाया हुआ आहार ठीक से न पचे, ***इस स्थिति को अजीर्ण कहते हैं।***

(३) **उत्तर**- अन्न का ठीक से न पचना, उलटी जैसी इच्छा हो, बिना परिश्रम किये ही थकावट हो, खट्टी व चरपरी डकारें आएं, शरीर में भारीपन, हृदय कण्ठ और अन्न-नली में जलन हो तथा अन्न से अरुचि हो- ***इस स्थिति को अम्लपित्त (हायपर एसिडिटी) होना कहते हैं।*** परस्पर गुण वाले पदार्थों को एक साथ खाने, दूषित और अम्ल-रस वाले पदार्थों का अति सेवन करने, पित्त को कुपित करने वाले पदार्थों का लगातार अति सेवन करने, शराब मांस और तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थों के सेवन करने से विदग्ध हुआ आहार पित्त को कुपित करता है जिससे ***अम्लपित्त नामक व्याधि उत्पन्न होती है।***

(४) **उत्तर** - लोभ, शोक, भय, अहंकार क्रोध, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग, अभिध्या (दूसरों का धन लेने की इच्छा) आदि मानस-वेग धारण करने योग्य हैं। कटु वचन बोलना, चुगल खोरी, झूठ बोलना और बेवक्त की बात करना ***वाचिक (वाणी सम्बन्धी) वेग हैं*** तथा दूसरे को पीड़ा पहुंचाने के काम करना, परस्त्रीगमन, चोरी और हिंसा करना ***शारीरिक वेग हैं। यह सभी वेग (Urge) रोकने योग्य हैं।*** इन्हें न रोकने से मानसिक रोग होते हैं।

(५) **उत्तर**- जो पदार्थ जठराग्नि तीव्र करे यानि भूख बढ़ाए और पाचन शक्ति न बढ़ाए उसे ***'दीपन कहते हैं*** जैसे सौंफ। हरड़, बहेड़ा और आंवला की गुठली हटा कर, कूट पीस कर तीनों को समान मात्रा में मिलाने पर ***'त्रिफला' चूर्ण बनता है।*** पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रक और सोंठ-इन पांचों द्रव्यों का मिश्रण ***'पंचकोल' कहलाता है।*** किसी भी रोग को पैदा करने वाले कारणों को जानना ***निदान (Diagnosis) करना कहलाता है।*** ■

सम्पादक, प्रकाशक, मुद्रक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय द्वारा प्रभातकिरण पब्लिकेशन्स प्रा.लि. से मुद्रित ■ टाइप-सेटेड बाय- शिवा प्रिण्टोग्राफिक्स प्रा.लि. इन्दौर
■ निरोग धाम, ११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर से प्रकाशित ■ प्रबन्ध सम्पादक - अशोक कुमार पाण्डेय ■ फोन - (कार्या.) ४६१९९१, (सम्पादक) ४६१९४६

१० वर्षों से विश्वसनीय औषधि

पेट दर्द, दस्त गैस व क़ै (उल्टी) की अचूक दवा.....

अमृतधारा ®

अमृतधारा
HARMLESS
अमृतधारा

अपचन,
भूख न लगने, गैस बनने
सिर दर्द करने जी मतली करने
आदि व्याधियों के लिए अवश्य प्रयोग करें

अमृतधारा फार्मेसी प्रा. लि., देहरादून 248 001.

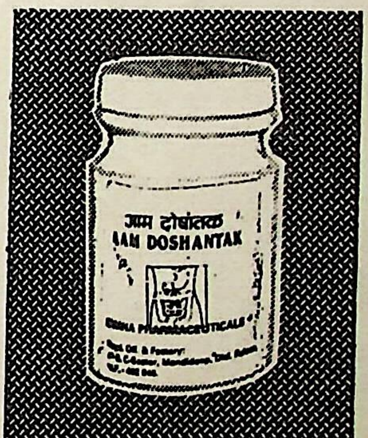
पेट फूलना या कब्ज होना या पेचिस का बार-बार होना, ये सब रोग की भयंकरता की निशानी है

आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार मरोड़ बार-बार पेचिश का होना, छाती में जलन, खट्टी डकारें आना और शौच के समय काखना, भूख न लगना, नीन्द का न आना, यह सब जीर्ण आँव (संग्रहणी) एमीवियासिस रोग के लक्षण हैं। शौच के वाद गुदा प्रक्षालन के पश्चात: भी इस रोग के कीटाणु हाथ पर बने रहते हैं, पानी की अशुद्धता से भी यह रोग फैलता है। विशेषत: यह रोग गर्मी एवं वर्षा ऋतु में तीव्र-वेग से होता है। इसकी चिकित्सा समय पर न कराने से यकृत विकृत होकर शरीर या तो सूख जाता है, या स्थूल हो जाता है। संग्रहणी एवम् गठियावात, व बवासीर आदि रोग जड़ पकड़ लेते हैं। अतएव रोग से हमेशा के लिए छुटकारा पाने हेतु शोध की हुई निर्दोष आयुर्वेदिक औषधि

"आमदोषान्तक"

का प्रयोग कर शरीर को निरोग बनाइये,

निर्माता : **जमना फार्मास्युटिकल्स,**
48-बी, सेक्टर "सी", मण्डीदीप-462 046. (भोपाल म.प्र.)
फोन : 2378, 565104, 565104



अधिकृत थोक विक्रेता : राजस्थान : जयपुर : सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर किशनपोल बाजार, अजमेर : सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर, बड़े डाकखाने के सामने. उदयपुर : ज्योति स्टोर्स, देहली गेट. कोटा : जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स, रामपुरा बाज़ार. जोधपुर : मित्तल मेडिको, जालोरी गेट. **दिल्ली :** मे. कान्तीलाल आर. पारिख, 379, चांदनी चौक. **लखनऊ :** भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, चार बाग. **बनारस:** पूजा मेडिकल्स

Consultants India

नोट : आमदोषान्तक पार्सल द्वारा मंगाने के लिये लक्ष्मी मेडिकल हॉल इंदौर का विज्ञापन देखें।

मध्य प्रदेश में सभी प्रमुख आयुर्वेदिक दवा विक्रेताओं के यहां उपलब्ध

विदर्भ के प्रमुख थोक विक्रेता : भारत सेल्स कारपोरेशन, भारत चेम्बर, सेन्ट्रल एवन्यू, नागपुर।

मूल्य बारह रुपये ग्रीष्म ऋतु अंक रजि. नं. DM/70 पेपर 78 □ पो. रजि. नं. IDC/MP-135

स्वाद के दो नए स्वाद

वर्षों से विश्वसनीय स्वाद को आपने अपनाया और सराहा! स्वाद के स्वाद भरे असर ने आपको दिया - बेहतरीन स्वाद, और बेजोड़ पाचन क्षमता!

स्वाद की इसी परम्परा के दो नए स्वाद भरे स्वाद - स्वाद आवला एवम् स्वाद खजूर पाचक दाने; चटपटे, मज़ेदार स्वाद के साथ ही आपको प्रदान करते हैं - आवला व खजूर के सभी प्राकृतिक गुण अपने पूर्ण प्राकृतिक स्वरूप में।

स्वाद आवला एवम् स्वाद खजूर - गुणकारी, प्राकृतिक विटामिन युक्त, पाचक, पौष्टिक एवम् स्वास्थ्य रक्षक गुणों से परिपूर्ण हैं। आलवा एवम् खजूर के अतिरिक्त इनमें हैं कई लाभकारी द्रव्य - जैसे अनार दाना, नीबू का सत, अजवायन, सौंठ, जीरा इत्यादि। जो स्वादिष्ट होने के साथ ही करते हैं आपके शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति।

स्वाद के असर का अब तीन तरह से लुत्फ उठाइये! स्वाद - हाज़मे की गोली, स्वाद आवला व स्वाद खजूर - पाचक दानों के असर को आज़माइये।

स्वाद
आवला-खजूर
पाचक दाने

Ad-Venture

स्वाद
Swad
स्वाद
Swad
स्वाद आवला
Swad Awla
DIGESTIVE CRYSTALS
Tasty and Digestive
स्वाद खजूर
Swad Khajoor
DIGESTIVE CRYSTALS
Tasty and Digestive

निरोगधाम

वर्षा ऋतु अंक ९२ | वर्ष १४ | विशेषांक ३

परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक बेजोड़ पारिवारिक पत्रिका

वर्षा ऋतु अंक

- वर्षा ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार
- हम क्या खाएं? घास या मांस!
- शाकाहारी भोजन ही श्रेयस्कर
- अन्न ही सर्व श्रेष्ठ आहार है
- शाकाहार वैज्ञानिक बात है
- मांसाहारी झगड़ालू होते हैं
- वात-प्रकोप से कैसे बचें
- शराब सेवन के दोष
- उदर रोग प्रवाहिका (डीसेंट्री)
- प्रौढ़ावस्था की आचार-संहिता
- आयुर्वेद के उपदेश - ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर
- सामान्य व्याधि ज्वर - कारण और निवारण
- पेट दर्द का कारण - पित्ताशय (गाल ब्लैडर)
- स्वमूत्र चिकित्सा के विषय में शंका समाधान
- स्वर-साधना द्वारा मानसिक शक्तियों की प्राप्ति
- कठिन रोगों की सरल होमियोपैथिक चिकित्सा
- अध्यात्म, आरोग्य और होमियोपैथी
- आयुर्वेदिक आसव-अरिष्ट शराब नहीं हैं
- स्वास्थ्य की रक्षा के लिए योगासन कीजिए
- रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है
- मंगल कामना
- प्रभु की कृपा
- प्रेम और ईश्वर
- परमात्मा का यशगान
- पहलवानी और शाकाहार
- अशान्ति का कारण
- रोगों की जड़ अग्निमांद्य
- ज़रा ख्याल रखें
- परीक्षित घरेलू नुस्खे
- गर्भकाल का आहार-विहार
- ज़रा याद कीजिए
- ज्वर विषयक सावधानियां
- चुनौती का सामना
- दहेज का दानव
- नाश का कारण
- आपका सबसे बड़ा शत्रु
- स्त्रियों का सम्मान
- ग़म ग़लत नहीं होता
- शुभ-अशुभ
- आपने पूछा है

स्थायी स्तम्भ

- अमरवाणी
- अध्यात्म
- गांव चौपाल
- ऋतु चर्चा
- सत्संग सभा
- स्वास्थ्य रक्षा
- घरेलू इलाज
- महिला जगत
- होमियोपैथी
- आचार संहिता
- किशोर जगत
- पत्र मित्र संघ
- ज्ञान गंगा
- बाल वाड़ी
- योग आसन

एवं

- श्रेष्ठ पुरुष
- पुरुषों के वर्ग
- नीति वचन
- अजमोदा
- मक्का के भुट्टे
- मध्यम मार्ग
- अर्शोहर वटी
- बालार्क गुटिका
- महाज्वरांकुश रस
- स्वादिष्ट पाचन चूर्ण
- कण्ठ सुधारक वटी
- अस्थिसन्धानक लेप
- झूठ और ईर्ष्या
- मन की कमज़ोरी
- दूर के ढोल सुहाने

आदि पर लेख, विचार-सूक्तियां एवं ढेर सारी उपयोगी सामग्री

मूल्य बारह रुपये

महिलाओं के लिए वरदान

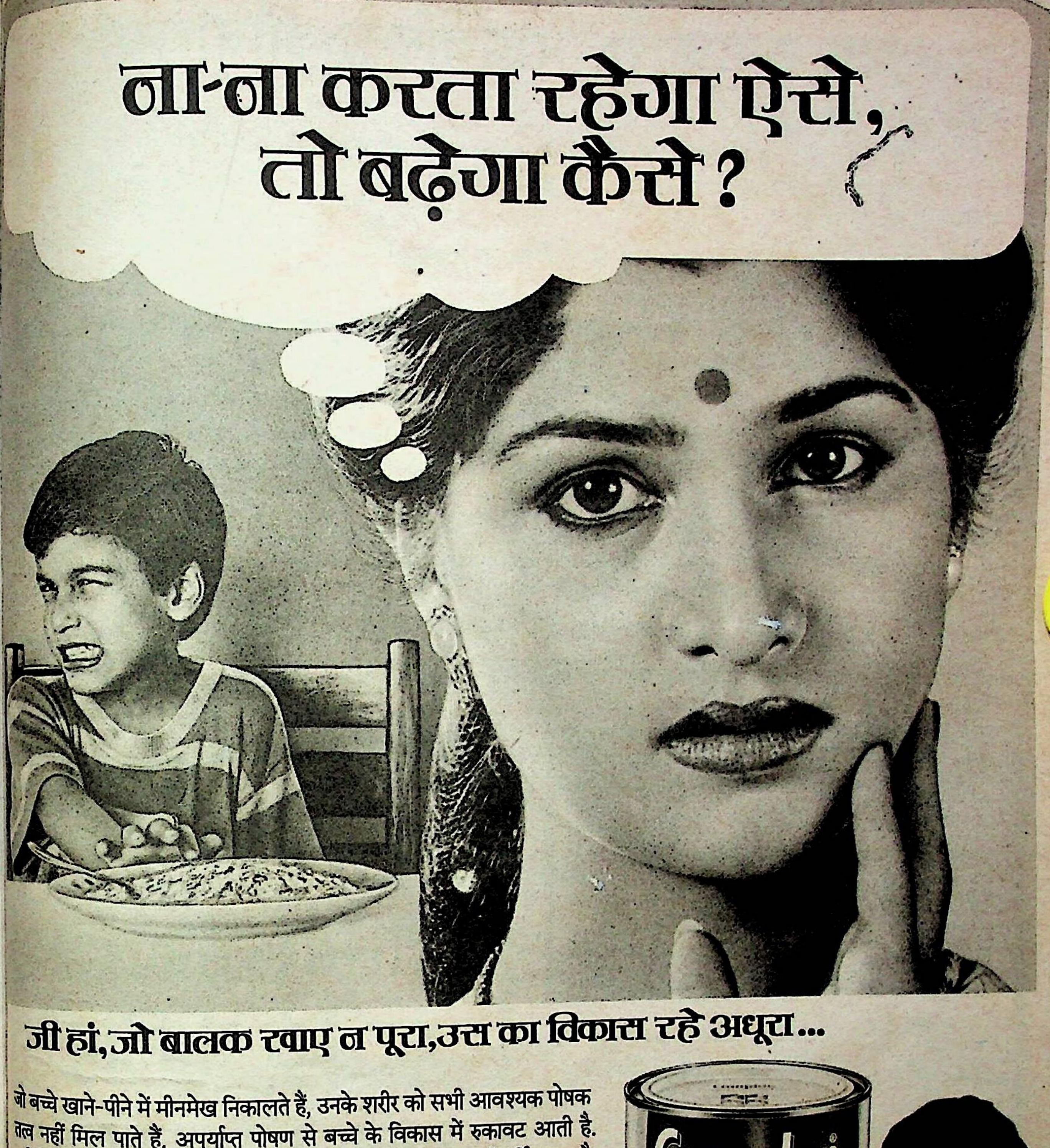
बैद्यनाथ

सुन्दरीकल्प फोर्ट

SUNDARIKALP FORTE

घटक द्रव्य -	अशोक छाल, लोध्रछाल, मनुक्का, बडी इलायची, बला, सफेद चन्दन, सफेद जीरा, नागकेशर, नागरमोथा, कमलफुल, दारु हल्दी, हरिद्रा, उलटकम्बल, दालचीनी, लौंग, शुण्ठी, त्रिफला, अनन्तमुल इत्यादी ।
गुणधर्म -	स्त्रियों में होनेवाली प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं को दृष्टिगत रख "सुन्दरीकल्प फोर्ट" का योग तैयार किया गया हैं। मुख्य घटक अशोकछाल नारियों के विशिष्ट रोगोंके उपचार के लिये अद्वितीय हैं। यह गर्भाशय की अन्तःकला (इन्डोमेट्रियम) तथा डिम्बग्रथियों (ओवरीज) को क्रियाशील करता हैं। फलतः नारी अन्तःस्त्रावों (हार्मोन्स) के निर्माण एवं स्त्राव को नियमित करता हैं। लोध्रछाल का गर्भाशय पर शामक प्रभाव होता हैं। तथा श्वेत, रक्तप्रदर, (ल्युकोरिया) को ठीक करता हैं। मनुक्का, बडी, इलायची, बला, सफेद चन्दन, कमलफुल, प्रजनन अंगोपर अपितु संम्पूर्ण शरीर पर सौम्य शोधक एवं आल्हादकर प्रभाव डालते हैं। और अवांछित स्त्रावोंको रोकते हैं। सफेद जीरा, नागकेशर, उलटकम्बल, खदिर, दालचीनी आदि रजोशुद्धि के साथ साथ मासिक चक्र और रक्तस्राव को प्राकृतरुप से नियमित एवं नियंत्रित करते हैं।
मात्रा -	सुंदरीकल्प फोर्ट सिरप १५ मि. लि. (३ चाय के चम्मच भर) दिन में दो बार समान जल के साथ भोजन के बाद लिजीए। सुंदरीकल्प टैबलेट दिनमें एक बार भोजन के बाद जल के साथ लेवें।
अपथ्य -	खटाई, तले हूए पदार्थ, लालमीर्च, और बासी भोजन नही लेना चाहिए। ताजा, सुपाच्च व पौष्टिक भोजन लेना चाहिए। हरि सब्जियॉं व फल विशेष हितावह हैं।
अवधी -	बेहतर परिणामों के लिए दो महिने लगातार सुन्दरीकल्प फोर्ट के साथ सुन्दरीकल्प टैबलेट लिजीए।
उपलब्ध पैकिंग -	२०० व ४५० मि. लि की शिशियों में उपलब्ध। २०० मि. लि. की शीशी के साथ १० सुन्दरीकल्प टैबलेट व ४५० मि. लि. की शीशी के साथ २० सुन्दरीकल्प टैबलेट मुफ्त।

अधिक जानकारी के लिए लिखे :- प्रधान वैद्य, श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लि., ग्रेट नाग रोड, नागपूर - ४४० ००९



ना-ना करता रहेगा ऐसे,
तो बढ़ेगा कैसे?

जी हां, जो बालक खाए न पूरा, उस का विकास रहे अधूरा...

जो बच्चे खाने-पीने में मीनमेख निकालते हैं, उनके शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं. अपर्याप्त पोषण से बच्चे के विकास में रुकावट आती है. पूर्ण पोषण के लिए उसे कॉम्प्लान दीजिए. यह खोयी हुयी पोषकता की पूर्ति करता है. कॉम्प्लान में है दूध प्रोटीन (20%) – जो बच्चों के विकास के लिए सर्वोत्तम प्रोटीन है और इसमें 22 अन्य आवश्यक पोषक आहार भी हैं जो बढ़ते बच्चों के लिए ज़रूरी हैं.

कॉम्प्लान 5 मज़ेदार ज़ायकों में मिलता है.

कॉम्प्लान®
परिपूर्ण नियोजित आहार

Complan®
CHOCOLATE FLAVOUR
Complete Planned Food

Complan

GX-27-244 HIN R1

श्रेष्ठ गुणकारी आयुर्वेदिक औषधियां

शर्मायु वासा-एक्स कफ सीरप

यह कफ निस्सारक एवं कीटाणुनाशक है, श्वसन-संस्थान की उत्तेजना को शान्त कर उसे सबल बनाता है एवं श्वास-खांसी में तत्काल लाभ करता है। बच्चों की कुकर खांसी में गुणकारी है।

शर्मायु पंच कल्याण

यह फ्लू, सर्दी, जुकाम, शिरशूल, शरीर दर्द एवं विषम ज्वर में गुणकारी है।

शर्मायु डायनेक्स

सभी प्रकार के प्रमेह, विशेष कर मधुमेह व तत्सम्बन्धी उपद्रव जैसे प्रमेह पीड़िका, रक्त-शर्करा एवं शारीरिक कमज़ोरी में गुणकारी है।

शर्मायु सोमपुष्पा एवं महिला-जीवन वटी

यह सीरप एवं वटी महिलाओं के लिए अमृत तुल्य है। ये दोनों प्रदर नाशक, गर्भाशय पोषक एवं शारीरिक शक्तिवर्द्धक हैं। इनका उपयोग श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, योनिशूल, शिथिलता, शूलयुक्त ऋतु स्राव, अनियमितता, आलस्य, सामान्य कमज़ोरी, खून की कमी, हाथ पैर एवं कमर दर्द आदि को दूर कर शरीर को शक्ति सम्पन्न बनाने में गुणकारी है। इन दोनों का एक साथ सेवन विशेष गुणकारी है।

शर्मायु स्वप्नविकार वटी

यह स्नायु-दौर्बल्य नष्ट कर, शुक्र को गाढ़ा और पुष्ट कर स्वप्नदोष को जड़ से नष्ट करती है एवं तत्सम्बन्धी, सुस्ती, थकावट को दूर कर शरीर को पुष्ट एवं शक्तियुक्त बनाती है।

स्थानीय औषधि विक्रेताओं से प्राप्त करें

निर्माता- **श्री शर्मा आयुर्वेद मन्दिर, दतिया म.प्र.**

गुरुकुल

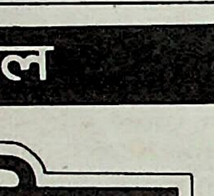
पायोकिल

गुणकारी आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से बना

दैनिक उपयोग में लाये
दन्त रोगों को दूर भगाये

दांतों व मसूड़ों के दर्द, सूजन,
खून आने,कीड़ा लगने आदि
सभी दन्त रोगों की
उत्तम आयुर्वेदिक औषधि

(म.प्र.) प्रमुख विक्रेता :-
अशोक एजन्सीज
मुखर्जी मार्केट ग्वालियर
फोनः २९७५६

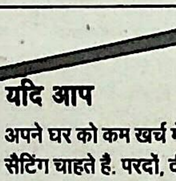


गुरुकुल कांगड़ी फार्मेसी, हरिद्वार

यदि आप

अपने घर को कम खर्च में सजाना चाहते है. कमरों में सही प्रकार की फर्नीचर सैटिंग चाहते है. परदों, दीवारों व फर्नीचर में सही तालमेल चाहते है. हर कमरे में बहुपयोगी अलमारियां चाहते है. सही प्रकार की योजनाओं की जानकारी चाहते है. तो हिन्दी में पत्राचार द्वारा इन्टीरियर डेकोरेशन सीखिए.

इन्टीरियर डेकोरेशन
घर बैठे सीखिए
और
अपना घर सजाइये



गृहसज्जा का तकनीकी ज्ञान प्राप्त करें.
सुविधानुसार घर बैठे खाली समय में अध्ययन करें.
आसान भाषा में विशेषज्ञों द्वारा तैयार पाठ्यक्रम.
मंहगी पुस्तकें खरीदने की जरूरत नहीं.
कोर्स फीस का आसान किश्तों में भुगतान.
कोई तकनीकी न्यूनतम योग्यता आवश्यक नहीं.
अपनी योग्यता बढ़ाएं तथा घर भी सजाएं.

AID/24

विवरण के लिए जवाबी लिफाफा भेजें :
AID **एकैडमी ऑफ इन्टीरियर डेकोरेशन**
10A/14 शक्ति नगर, दिल्ली-110007

शिवायु

हाजमा पाचक चूर्ण

कब्जियत का सुरक्षित उपचार

घटक द्रव्य : सनाय पत्र, त्रिफला, अजवाइन, सौंफ, सेंधा नमक, गुलाब फूल आदि ।

गुणधर्म : वर्तमान युग में व्यक्ति की खान-पान व्यवस्था सब से अधिक विकृत हुई है, फलतः ९०% स्त्री-पुरुषों में सभी रोगों की जड कब्जियत मिलती है । आँतों में मल के इकठ्ठे होकर पडे रहने के कारण पेंट में गैस बनना, वायुगोला घूमना, जलन होना, पेट फूलना, उल्टी, खट्टी डकार आना, भूख न लगना, स्वाद खराब रहना, सिरदर्द होना, चक्कर आना, मुँह में छाले आदि लक्षण होते है । कब्ज के ही कारण बवासीर, लीवर और चमडी की बीमारियाँ हर्निया जैसे रोग होते है । प्रति दिन सुबह एक बारही साफ दस्त आ जाये तो इन सभी परेशानियों से व्यक्ति बच सकता है ।

कब्ज दूर करने के लिये अनेक दवायें बाजार में उपलब्ध है जो जबरदस्ती मल को बाहर निकालती है, जिससे पेट में ऐंठन होती है । आंतों को नुकसान पहुँचता है तथा शरीर के लिए जरूरी भोजन तत्व भी मल के साथ निकल जाते हैं । मल प्रवृत्ति भी अनिश्चित और अनियंत्रित होती है ।

''हाजमा पाचक'' उपयुक्त गुणकारी आयुर्वेदिक औषधियों एवम् जडी बूटीयों का सन्तुलित मिश्रण है जो कब्ज की जड पर प्रहार करता है । इसके नियमित सेवन से कब्जियत दूर हो जाती है । मूलतः अपचन दूर हो जाता है । सौंफ, त्रिफला, गुलाब फूल पेट की गर्मी को शांत कर आंतो को सुरक्षित रखकर बिना किसी नुकसान के मल प्रवृत्ति कराते है । अजवाइन के कारण पेट में गैस नहीं बनती है । सनाय, सेंधा नमक मल को प्रवृत्त करते है । **'हाजमा-पाचक'** अन्न को पचाकर निममित मल प्रवृत्ति कराता है । यह एक पूर्णतः सुरक्षित कब्जहर पाचक आयुर्वेदिक मिश्रण है । जो किसी भी प्रकार से अवांछित प्रभाव से मुक्त है । पेट की बीमारियाँ, बवासीर आदि के रोगियों के लिये नित्य सेवनीय है । जिन्हें कब्ज या ऐसीडिटी रहती है उनके लिये **'हाजमा पाचक'** नवजीवन देनेवाली औषधी है । संतुलित मिश्रण तथा दुष्प्रभावों रहित होने के कारण प्रत्येक आयुवर्ग के व्यक्ति इसका प्रयोग कर सकते हैं ।

मात्रा : वयस्कों के लिये २ से ३ ग्राम (एक चाय चम्मच) बच्चों के लिये एक ग्राम (आधा चम्मच) रात को कुनकुने पानी के साथ ।

उपयोग समय : रात को सोने से पहले ।

उपलब्धि : १२० ग्राम, ६० ग्राम के पैंक में ।

✓ मधुमेह?

शिवायु

मधुहारी

MADHUHARI

बहुप्रभावी उच्च रक्तशर्करा नियंत्रक

आयुर्वेदिक औषधियों का परिक्षित मिश्रण

घटक द्रव्य : गुड़मार, करेला बीज; जामुन गुठली, गुडवेल, बिल्व पत्र, नीम पत्र, शिला जीत, त्रिवंग भस्म आदि ।

गुणधर्म : **'मधुहारी'** आयुर्वेद की मधुमेह चिकित्सा में वर्णित उन बहुप्रभावी औषधियों का मिश्रण है, जिन का प्रयोग शताब्दियों से वैद्यगण सफलता पूर्वक करते आ रहे है । नवीन परिक्षण द्वारा रक्तशर्करा तथा मुत्रशर्करा को नियंत्रित करने में अति प्रभावी सिध्द हुई १० जडीबूटीयों, भस्मों का सन्तुलित, परीक्षित मिश्रण कर **'मधुहारी'** योग निर्मित किया गया है । उच्च रक्तशर्करा की प्रारंभिक अवस्था के रोगी तथा सभी परहेज (डाइटकन्टरोल) करने पर भी जिनकी रक्तशर्करा नियंत्रित नही रहती उन रोगियों के लिए **'मधुहारी'** बहुत ही उपयुक्त है । यह योग नियमित लेने से रक्तशर्करा की मात्रा नही बढ़ती, साथ ही मधुमेह के कारण उपद्रव स्वरुप होनेवाले किडनी और नाडियों के विकारों का भी यह योग नियंत्रित रखता है ।

गुडमार जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, गुड़मार यानी मिठास को मारने वाला । यह एक बेहतरीन संस्थानिक रक्तशर्करा रोधक (सिस्टमिक हायपोग्लॉसीमिक) द्रव्य है । करेला बीज : अपने रस के कारण ज्यादा शक्कर को नियंत्रित करता है । जामुन गुठली : उच्च शर्करा को नियंत्रित कर बार बार पेशाब जाने की प्रवृत्ति को रोकता है । गुड़वेल : रसायन है, नाड़ियों को सुरक्षित रखता है । शिलाजीत : ताकत के साथ रक्त वाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है एवं मेद (फेट) को कम कर शक्कर को बढ़ने से रोकता है । त्रिवंग भस्म पेनिक्रयाज और किडनी के कोषो (सेल्स) को शक्ति और सुरक्षा दे कर शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ाता है । इस प्रकार मधुमेह (डायबिटीज) की सभी विकृत्तियों को नियंत्रित करने में **'मधुहारी'** उपयोगी है । इस मिश्रण को अधिक दिनों तक लेना हानिरहित है ।

मात्रा : २ ग्राम (लगभग एक छोटा चम्मच) प्रत्येक भोजन के दस मिनीट पूर्व कुनकुने पानी के साथ सुबह-शाम ।

अपथ्य : (नही खाने योग्य) सभी प्रकार के मीठे पदार्थ, मीठे फल, चावल, दही, आलू, मांस, मछली, मद्यपान, सभी प्रकार के कंद इत्यदि । भोजन के बाद तुरंत सोना नहीं चाहिये । भोजन व सोने के बीच अंतर रहना आवश्यक है ।

पथ्य : (खाने योग्य) करेला, चने फुटाने, जौ का आटा, नींबू, नरम मूली, विजयसार, बीजे का पानी, प्रातः भ्रमण, हलका व्यायाम, योगासन आदि

उपलब्धि : १२० ग्राम प्लास्टिक डिब्बे में ।

विशेष नोट : बहुत दिनो से किसी तेज एन्टी डायबिटिक (मधुमेह नाशक) दवा या इन्स्युलीन पर आश्रित रोगियोंको इन औषधियों का प्रयोग एकदम से बन्द नहीं करवाना है, अपितु **'मधुहारी'** उनके साथ कुछ दिन लेकर धीरे धीरे उन औषधियोंकी मात्रा कम करते करते बन्द करवाना चाहिये । **'मधुहारी'** रक्तशर्करा रोधक शक्ति को क्रमशः विकसित करता है ।

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक उत्पादन

पूर्णतः सुरक्षित, हानिरहित

शिवायु उत्पादन भारत के सभी प्रमुख शहरों में उपलब्ध है ।

विदेशो में एवं देश के जिन शहरों में वितरक नही है वहां पर कंपनी व्दारा पार्सल/व्ही.पी.पी. से भेजने की समुचित व्यवस्था कि गयी है। पत्र व्दारा संपर्क करे

'मधुमित्र'

मधुमेह रोगियो के लिये आहार-विहार (खाना-पान) संयम, व्यायाम एवं दिनचर्या संबंधी मार्गदर्शिका रु. २=00 (रु. दो केवल) का डाक टिकिट भेजकर निशुल्क प्राप्त करें ।

जिन शहरों में वितरक नही है उस स्थानों पर वितरक नियुक्त करना है । इच्छुक पार्टीयाँ सभी व्यवसायिक जानकारी सहित पत्र व्यवहार करें ।

विशेष नोट :-

(१) शिवायु मधुहारी की विस्तृत जानकारी हेतु निरोगधाम अप्रैल 91 ग्रीष्म ऋतु अंक के पृष्ठ क्र. 61 पर प्रकाशित लेख अवश्य पढें ।
(२) कृपया पत्र व्यवहर करते समय अपना पता विस्तृत एवं स्पष्ट लिखने का कष्ट करें ।

शिवायु **शिव हर्बल रिसर्च लेबॉरेटरी प्रा. लि. सुभाष रोड, नागपुर - 440 018**

ज्यादा से ज्यादा
लोग सालों से
च्यवनप्राश सुप्रीमका
सेवन करते हैं
सिर्फ.....
सेवनका तरीका
बदलता है ।

ऊंझा फार्मेसी

शीलाजीकी ही बात लो, अपने परिवार को प्रगति के प्रत्येक क्षेत्र में अव्वल रखने वास्ते सबको च्यवनप्राश सुप्रीम देती है ।

शीलाजी का राजु सुप्रीम को ब्रेड के बीच भरकर सेन्डवीच बनाकर खुशीसे खाता है । राजु का सुबह-शाम का नास्ता याने सुप्रीम सेन्डवीच कइवार स्कूल के लंच-बोक्ष में सुप्रीम सेन्डवीच ले जाता है ।

राजु पढ़ाई में तेज और खेलकूद में अव्वल रहता है । हैना सुप्रीम सेन्डवीच का कमाल ।

आप भी आज ही आजमाईये ।

लिज्जतदार सुप्रीम सेन्डवीच का स्वाद ।

।। स्वादमें श्रेष्ठ असरमें सर्वश्रेष्ठ ।।

ऊंझा
च्यवनप्राश®
सुप्रीम

१ किलो, ५०० व २५० ग्राम पेक में सर्वत्र उपलब्ध

FORM I

एक किलो च्यवनप्राश सुप्रीम के प्रत्येक पेक के साथ
५ ग्राम पेकिंग वाली 'उंझा बाम' की एक शीशी
मुफ्त उपहार । स्टाक उपलब्ध रहने तक

कुदरती इन्स्युलीन

धन्वन्तरी
मधुरीन पावडर
मधुरीन

पेन्क्रियाज़ (आग्नेय रस) को फिर से कार्यरत करके, कुदरती इन्स्युलीन उत्पन्न करने में सहायक होता है ओर हाथ-पैर में दर्द, अशक्ति में भी सहायक होता है ।

आयुर्वेदिक
मधुरीन
पिल्स और पावडर

VPP के लिए :
एक माह की दवा
मधुरीन-पिल्स-180 गोली
Rs. 60/-
मधुरीन पावडर-250 ग्राम
Rs. 36/-
पेकिंग फ्री-VPP खर्च अलग
25% अेडवान्स MO करना जरूरी

झरतें बाल या अकाल सफेद बाल का
कारण है बालों की जड को अपर्याप्त पोषण...

बालों की रखवाली के लिए जरुरी है आन्तरिक एवं बाह्य पोषण

केशरत्न टेबलेट और श्यामकेश तेल

सुंदरता के लिए जरुरी है घने, लम्बे और मुलायम बाल, जिस के लिए चाहिये आयुर्वेदिक केशरत्न टेबलेट्स जो बालों की जड को आन्तरिक पोषण देकर झरतें बाल और अकाल सफेद बाल की तकलीफो में सहायरूप है ।

सूचना : अच्छे परिणाम के लिऐ टेबलेट के साथ श्याम केशतेल का भी नियमित इस्तेमाल करें । स्त्री और पुरुष दोनों के लिए । किसी भी अतिरिक्त प्रभाव बिना उपयोगी है ।

V.P.P. के लिए : केशरत्न १२० टेबलेट (१ माह का कोर्ष) रु. 50/- ३ माह का कोर्ष रु. 150/-
केशरत्न तेल २०० ml. रु. 32/- पेकिंग मुफ्त. V.P.P. खर्च अलग.
25% अेडवान्स MO करना जरूरी

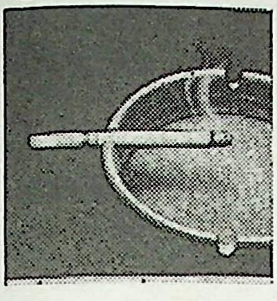
APEX/92

धन्वन्तरी फार्मसी,
सी-१४, एम.पी. शाह उद्योगनगर,
जामनगर-३६१ ००२. (गुजरात) फोनः ७११५३.

हर प्रमुख नगर में स्टोकीस्ट नियुक्त करने है ।

धन्वन्तरी
केशरत्न
DHANVANTARI PHARMACY

कुछ आदतों से दांतों पर दाग़-धब्बे पड़ जाते हैं



मुक्ता चमक की आदत उन्हें साफ़ कर देती है!

मुक्ता चमक आयुर्वेदिक विधि से तैयार किया गया एक अनोखा फार्मूला है जो बुरे से बुरे धब्बेदार और बदरंग दांतों को भी साफ़ कर देता है। बस, **मुक्ता चमक** का उपयोग पैक पर दिये गये निर्देशों के अनुसार कीजिए। आप देखेंगे कि पान खाने, सिगरेट पीने, या पान-मसाला खाने से दांतों पर पड़े दाग़-धब्बे धीरे-धीरे ग़ायब हो जायेंगे। और नज़र आयेंगे चमचमाते बेदाग़ दांत!

Chamak
Mukta Chamak
AYURMEDS
Mukta Chamak
TEETH WHITENER
Mukta Chamak
AYURMEDS
Mukta Chamak
TEETH WHITENER

जी हां, यह टूथपाउडर नहीं टीथ व्हाइटनर है!

पूछताछ के लिए कृपया लिखें- पानराम आयुर्मेड प्रा. लि. १७, रघुनाथ दादाजी स्ट्रीट फोर्ट, बम्बई फोन नं. २६१७७९०
हमारे वितरक- कान्तिलाल आर पारिख, चांदनी चौक, दिल्ली * भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, चार बाग, लखनऊ * रामप्रसाद एण्ड संस, बिरहाना रोड, कानपुर * कलाधर प्रसाद एण्ड कं., बुलानाला, वाराणसी * सुनील एजेन्सीज़, चौहान मार्केट, प्रतापगढ़ * श्रीजी एजेन्सीज़, धूला हाउस, बापू बाज़ार, जयपुर * स्वस्तिक फार्मा, रुद्र हाउस, जमाल रोड, पटना * श्रीकृष्ण आरोग्य मन्दिर, घोड़ा नक्कास, भोपाल * भगवानदास मेडिकोज़, रानीपुरा मेन रोड, इन्दौर * देवश्री एजेन्सीज़, जेल रोड, इन्दौर * इलाहाबाद आयुर्वेदिक स्टोर्स, जांस्टनगंज, इलाहाबाद।

बालों को रखे सुन्दर-मुलायम रेशमसा
आयुर्वेदिक जड़ी बुटीयोंवाला सिल्केशा

सुन्दर बाल नारीके रंगरूप में चार-चांद लगाते है:

प्राचीन काल से भारत की नारीयां–शकुंतला, आम्रपाली, नूरजहाँ–सभी बालों को रेशमी मुलायम बनाये रखने के लिये जड़ी बुटीयोंका प्रयोग करती थीं.

सिल्केशा पारम्पारिक और समय की कसौटीपर खरी उतरी जड़ी बुटियों पर आधारित है. जिनसे बाल लम्बे, घने बने रहते हैं. और बालों की नैसर्गिक रुप से देखभाल भी करती हैं. सिल्केशा से बाल धोइये फिर देखिए वे कैसे चमकीले रेशमी बने रहते हैं! इस में न सोड़ा है न साबून और न ही तेज रसायन. सिल्केशामें जड़ीबुटियों की शुद्धता और कुदरती खूबियाँ कायम रहती है. क्यों कि यह पाउडर के स्वरूप में मिलता है.

अब भूल जाइये रासायनिक शैम्पू और हानिकारक साबूनों कों और हमेंशा सिल्केशा आयुर्वेदिक शैम्पू पाउडर का ही उपयोग करें.

व्यापारिक पूछताछ के लिये संपर्क कीजिये

जिनेन्द्र एन्टरप्राइजेस
२३८, हिरानंदानी इंडस्ट्रियल एस्टेट
कांजूरमार्ग (प), बंबई-४०० ०७८
फोन : ५८९६११

गुणकारी जड़ीबूटियों का भारतीय शैम्पू
सिल्केशा
Silkesha

सिल्केशा
आयुर्वेदिक
शैम्पू पाउडर

बालों का ख्याल करे... कुदरती देखभाल करे.

एक मान्यता प्राप्त औषधि

APEX 88490 HN R

"बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती..."

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर, जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं, अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती हैं. क़ीमती है न!"

अब १ किलो के आकर्षक पॉलिजार में भी उपलब्ध.

क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/242

पाँच उंगलियाँ साथ मिले तो मुट्ठी कहलाए
उंगलियों की चुस्ती-फुर्ती मुट्ठी की जान बन जाए.

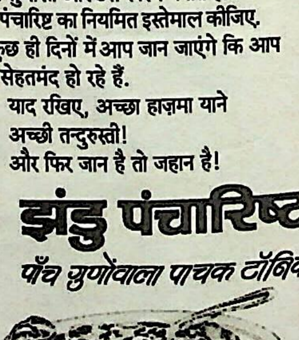
जैसे
झंडु पंचारिष्ट
पाचन शक्ति बढ़ाए,
तन्दुरुस्ती जगाए.

क्या आप जानते हैं कि ज़्यादातर बीमारियाँ हाज़मे की ख़राबी से शुरू होती हैं? उनके लक्षण भले ही अलग-अलग हों लेकिन उनका मूल कारण एक ही होता है.
कमज़ोर हाज़मा. ख़राब तन्दुरुस्ती. तो सुनिए!
झंडु पंचारिष्ट. पांच गुणों वाला पाचक टॉनिक.
आपके हाथ की उंगलियों की तरह झंडु पंचारिष्ट भी है आपकी पाचनक्रिया सुधारने का सुरक्षित व असरदार उपाय. चाहे वो बदहज़मी हो, ज़्यादा खाने की तकलीफ़ या गैस, वायुरोग या फिर हल्के जुलाब की ज़रूरत या भूख बढ़ाने का सवाल - झंडु पंचारिष्ट आपकी इन पाचन समस्याओं का समाधान है. और फिर यह केवल लक्षण विशेष के लिए ही असरकारक नहीं है. ५ उंगलियों के अलग अलग इस्तेमाल की अपेक्षा ज़्यादा प्रभावशाली मुट्ठी की तरह ही झंडु पंचारिष्ट में वे आयुर्वेदिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर आपकी पूरी पाचन क्रिया को सुधारते और उसे स्वस्थ बनाते हैं.
झंडु पंचारिष्ट का नियमित इस्तेमाल कीजिए.
कुछ ही दिनों में आप जान जाएंगे कि आप सेहतमंद हो रहे हैं.
याद रखिए, अच्छा हाज़मा याने अच्छी तन्दुरुस्ती!
और फिर जान है तो जहान है!

४५० मिली.
और
२०० मिली.
में उपलब्ध.

AYURVEDIC MEDICINE
450 ml
ZANDU PANCHARISHTA
झंडु पंचारिष्ट

झंडु पंचारिष्ट
पाँच गुणोंवाला पाचक टॉनिक



CLARION/B/ZP/20/242

सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चितदुःखभाग्भवेत्।।

किसी भी वाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर होगा

निरोगधाम

पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

Member of A.B.C.

जुलाई ९२

वर्ष १४ अंक ३ क्रमांक ६०

वर्षा ऋतु अंक

प्रधान सम्पादक
रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
प्रबन्ध सम्पादक
अशोक कुमार पाण्डेय
साज सज्जा - रवि व्यास

सदस्यता शुल्क

एक प्रति का मू. १२) रु. वार्षिक ४८) रु. आजीवन सदस्यता ५००) रु.

सूचना - आजीवन सदस्यता शुल्क राशि प्राप्त होने पर आगामी अंक से प्रदान की जाती है पिछले अंक से नहीं।

म.प्र. शासन द्वारा
प्रान्त की जनपद एवं ग्राम पंचायतों के लिए स्वीकृत

सदस्यता शुल्क मनीआर्डर से या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। मनी आर्डर-कूपन पर *अपना नाम-पता, पोस्ट ऑफिस, जिला और प्रान्त का नाम अवश्य लिखें।* यह सन्देश भी अवश्य ही लिखें कि आप धनराशि किस लिए भेज रहे हैं। पत्रिका हमारे डाक खर्च पर साधारण डाक (Book Post) द्वारा ही भेजी जातीहै। डाक- विभाग ने १५-९-९१ से २ रु. की रियायती दर पर V.P. लेना बन्द कर दिया है सो जो रजिस्टर्ड डाक से ही मंगाना चाहें वे प्रति डिस्पेच (अंक एक हो या ज्यादा हों) *रजिस्ट्री डाक खर्च ४ रु. जोड़ कर भेजें।* वार्षिक शुल्क के साथ १६ रु. जोड़ कर भेजें या ४ रु. की VP करके भेजने के लिए हमें सूचित कर दें *तो पत्रिका ४ रु. की V.P. द्वारा भेजी जाएगी* अन्यथा साधारण डाक से भेजेंगे। *डाक में खो जाने पर हम उत्तरदायी न होंगे।*

इन्दौर से बाहर केश (Cash) होने वाला चेक न भेजें

निरोगधाम में प्रकाशित किसी भी रचना को अनुमति लिये बिना, आंशिक या सम्पूर्ण रूप से या फेरबदल करके कोई भी प्रकाशित न करे। किसी भी रचना को प्रकाशित करने से पूर्व निरोगधाम से अनुमति लेना अनिवार्य है।

निरोगधाम
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१
फोन- कार्यालय- ४६१९९९ ■ निवास- ४६०२५० ■ सम्पादक- ४६१९४६

इस अंक में

■ अमरवाणी

मंगल कामना ११
श्री सत्य साई बाबा वचनामृत ११
परमात्मा का यशगान ११

■ ऋतु चर्या

वर्षा ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार १२
वर्षा ऋतु में - ज़रा ख्याल रखें १३

■ मौसम की चीज़

मक्का के भुट्टे १४

■ उचित आहार और विहार

हम क्या खाएं? घास या मांस! १९
अन्न ही सर्वश्रेष्ठ आहार है २०
शाकाहार वैज्ञानिक बात है २१
शाकाहारी भोजन ही श्रेयस्कर २३

■ आयुर्वेद

अजमोदा १५
आयुर्वेद के उपदेश - ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर ३०
महाज्वरांकुश रस ३२
आयुर्वेदिक आसव-अरिष्ट शराब नहीं है ४३
कण्ठ सुधार वटी ५९
स्वादिष्ट पाचन चूर्ण ६३
बालार्क गुटिका ८४
अस्थि सन्धानक लेप ९१
अर्शोहर वटी ९७

■ स्वास्थ्य रक्षा

शराब सेवन के दोष १६
वात प्रकोप से कैसे बचें? ४५
समुचित आहार ६०
अति भोजन से हानि ६१
स्वर साधना द्वारा मानसिक शक्ति की प्राप्ति ७१
ज्वर विषयक सावधानियां ७९

■ रोग निदान और चिकित्सा

स्वमूत्र चिकित्सा के विषय में शंका- समाधान ३३
वैद्यराज पं. नरोत्तम् मिश्र (कथा) ३५
परीक्षित घरेलू नुस्खे ४७
कठिन रोगों की सरल होमियोपैथिक चिकित्सा ५२
उदर रोग-प्रवाहिका (डीसेंट्री) ६३
पेट दर्द का कारण- पित्ताशय (गाल ब्लेडर) ६५
सामान्य व्याधि ज्वर-कारण और निवारण ७९
गर्भाशय ग्रीवा पर छाले - कारण और निवारण ८५
रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है ९६

■ किशोर जगत

आपके तीन परम मित्र- विवेक साहस धैर्य ७३
आओ बच्चो! कहानी सुनाएं!! (बालवाड़ी) ७५

■ महिला जगत

गर्भकाल का आहार विहार ८१
गर्भ को हानि पहुंचाने वाले कार्य ८१
गर्भ की रक्षा करने वाले कार्य ८२
रसोईघर से - अजवायन ८३
प्राकृतिक ढंग से सौन्दर्य रक्षा ८७

■ आचार संहिता

चुनौती का सामना (कथा) २५
प्रौढ़ावस्था की आचार-संहिता ४९

■ इन्हें भी आज़माइए

परीक्षित घरेलू नुस्खे ५९

■ सत्संग सभा

हमारा शरीर एक चलित मन्दिर है ५६

■ गांव चौपाल

परीक्षित देहाती नुस्खे ७६
सहिजन (ग्रामीण वनस्पति) ७७

■ मनोविज्ञान

उकताहट १६
शान्ति १९

■ अध्यात्म

सत्संग महिमा (वेदवाणी) ९२
आहार-विहार (गीता सन्देश) ९३
मोहग्रस्त बुद्धि (जिन वाणी) ९५
अल्लाह की राह में (कलाम-ए-पाक) ९७
मननशील मनुष्य (गुरु वाणी) ९८

■ योग

स्वास्थ्य रक्षा के लिए योगासन कीजिए ८९

■ होमियोपैथी

अध्यात्म, आरोग्य और होमियोपैथी ९१

■ ज्ञान गंगा

ज़रा याद कीजिए - आपने पूछा है ९३

■ पत्र गोष्ठी

आपका कृपा पत्र मिला, हार्दिक धन्यवाद ९८

■ सम्पादकीय

कृपया ध्यान दें- आवश्यक सूचनाएं ५०
प्रसार योजना ६९
पुराने उपलब्ध अंक ७०
अपनी बात १०३

■ पुराने अंकों से

हम क्या खाएं? घास या मांस! १९
अजवायन ८३

■ बोध कथाएं

ग़म ग़लत नहीं होता- १७ ■ अशान्ति का कारण- १८ ■ मन की कमज़ोरी- ३१ ■ झूठ और ईर्ष्या - ३९

■ विविध सामग्री

शुभ-अशुभ- १२ ■ श्रेष्ठ पुरुष- १४ ■ आपका सबसे बड़ा शत्रु- १४ ■ हार्दिक आत्मीयता- १५ ■ रोग और चिकित्सा- १८ ■ प्रभु की कृपा- १८ ■ शान्ति- १९. ■ पहलवानी और शाकाहार- २२ ■ मांसाहारी झगड़ालू होते हैं- २४ ■ दहेज का दानव- २५ ■ स्त्रियों का सम्मान- २६ ■ नाश का कारण- २७ ■ संगठित प्रयास- २९ ■ दूर के ढोल सुहाने ■ नियम का पालन- ३४ ■ पुरुषों के वर्ग- ३४ ■ प्रेम और ईश्वर- ४२ ■ दिल्ली में ज़हरीली सुरा से १५० मरे- ४३ ■ श्रेष्ठ- ४४ ■ कटक: ज़हरीली शराब से १५५ मरे- ४५ ■ मध्यम मार्ग- ४६ ■ रोगों की जड़ अग्निमांद्य- ४७ ■ नीति वचन- ४८ ■ अजीर्ण में औषधि नहीं- ४८ ■ मोहताज नहीं रहता- ५१ ■ होमियोपैथिक चिकित्सा का चमत्कार- ५३ ■ धन का धर्म- ५५ ■ धर्म का पालन- ५७ ■ शुद्धि के साधन- ५८ ■ फटा ढपला- ५८ ■ घरेलू औषधालय- ६१ ■ प्रवाहिका (पेचिश)- ६५ ■ अनाहत नाद- ७२ ■ किक्रिस- ८७ ■ पत्र-मित्र स्तम्भ- १०५ ■ ज्ञानवर्द्धक शब्द पहेली- १०६

निरोगधाम प्रकाशन द्वारा प्रकाशित
दो अत्यन्त उपयोगी स्वास्थ्य रक्षक पुस्तकें

स्वास्थ्य रक्षक
(हेल्थ गाइड एण्ड गार्ड)

यदि आप यह जानना और समझना चाहते हैं कि स्वास्थ्य की रक्षा कैसे की जा सकती है और मानसिक शारीरिक और चारित्रिक रूप से स्वस्थ, सबल और निरोग कैसे रहा जा सकता है तो आप 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक अवश्य पढ़ें। इसके चतुर्थ संस्करण का मूल्य १८) रु. रजि. डाक खर्च ६) रु. अलग।

स्वास्थ्य रक्षक
घरेलू नुस्खे

निरोगधाम के गत १३ वर्षीय प्रकाशन-काल में प्रकाशित अत्यन्त उपयोगी, लाभप्रद, विश्वसनीय और परीक्षित घरेलू नुस्खों का संग्रह इस पुस्तक में प्रस्तुत किया गया है। अनेक छोटी मोटी व्याधियों का घरेलू इलाज जानने के लिए इस पुस्तक को अवश्य पढ़ें। एक प्रति का मूल्य सिर्फ़ १५) रु.। रजि. डाक खर्च ६) रु. अलग।

दोनों पुस्तकें एक साथ मंगाने के लिए रजि. डाक खर्च सहित ३९) रु. मनीआर्डर या *'निरोगधाम प्रकाशन'* के नाम बेंक का ड्राफ्ट या पोस्टल आर्डर भेजें। पोस्टल आर्डर क्रास (Cross) न करें। *वी.पी. से अथवा साधारण डाक (Book Post) द्वारा भेजने के लिए न लिखें।* धनराशि 'निरोगधाम प्रकाशन' के नाम से अलग से भेजें। *'निरोगधाम' के नाम से न भेजें।* पांच प्रति एक साथ मंगाने पर डाक खर्च माफ़। अपना आदेश और धनादेश निम्नलिख़ित पते पर भेजें-

पुस्तक विक्रेता बन्धु पूछताछ के लिए तुरन्त इस पते पर पत्र भेजें-
निरोगधाम प्रकाशन
जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म.प्र.

मंगल कामना

स्वस्तिनो मिमीतामश्विना भगः
तिदेव्यदितिरनर्वणः। स्वस्ति पूषा असुरो दधातु
स्वस्ति द्यावा पृथिवी सुचेतुना।।

- ऋग्वेद

हे प्रभो! अध्यापक और उपदेशक हमें याणकारी ज्ञान और मार्गदर्शन देने वाले हों, मण्डल प्रदूषण रहित, शुद्ध एवं सुखकारी हो, ण्ड ज्योति वाली विद्युत-विद्या सबके लिए याणकारी कार्यों में प्रयुक्त होने वाली हो और स्त अन्तरिक्ष तथा यह पृथ्वी मंगलमय हो।

स्ति मित्रावरुणा स्वस्ति पथ्ये रेवति।
स्ति न इन्द्रश्चाग्निश्च स्वस्ति नो अदिते कृधि।।

- ऋग्वेद

हे प्रभो! हम सबके लिए विद्युत (बिजली), न, वायु और जल आदि महाभूत कल्याणकारी धन सम्पदा मंगलकारी हो और हम उचित मंगलकारी मार्ग पर चलें।

शन्नो मित्रः शं वरुणः शन्नो भवत्वर्य्यमा।
शन्नइन्द्रो बृहस्पति शन्नो विष्णुरुरुक्रमः।।

- यजुर्वेद

इस संसार का रचियता सर्वव्यापक ईश्वर ऐश्वर्य का स्वामी और ज्ञान का भण्डार है समस्त पदार्थों के माध्यम से हमें सुख प्रदान वाला है। उसी की भांति हम सब भी सबके शुभ और मंगलकारी सिद्ध हों।

सत्यंब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः।।

- मनुस्मृति

मनुष्य को चाहिए कि वह सत्य तो बोले पर मधुरता से प्रियवाणी बोले। अप्रिय सत्य न बोले और प्रिय असत्य भी न बोले। यह सदा से चला आ रहा धर्म (धारण करने योग्य कर्म) है।

अयं निजः परोवेत्ति गणनालघुचेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्।।

-हितोपदेश

यह अपना है और यह पराये का है ऐसा विचार संकीर्ण हृदय यानि ओछी चित्तवृत्ति वाले रखते हैं। जिनका स्वभाव उदार और हृदय विशाल होता है वे सारे संसार को अपना परिवार मानते हैं। (इसलिए सबके प्रति मंगल कामना करते हैं।)

परोभूतदया धर्मं इतिमत्वा चिकित्सया।
वर्तते यः स सिद्धार्थः सुखमत्यन्तमश्नुते।।

- चरक संहिता चिकित्सा.

अन्य प्राणियों पर दया करना ही उत्तम धर्म है, इस मंगलकामना के साथ जो चिकित्सा कर्म करता है वह व्यक्ति सफल मनोरथ और अत्यन्त सुख का भागी होता है।

भद्रोपि पस्सति पापं याव भद्रं न पच्चति।
यदा च पच्चति भद्रं अथ भद्रो भद्रानि पस्सति।।

- धम्मपद

परमात्मा का यशगान

पाताला पाताल लख आगासा आगास।।
ओड़क ओड़क भालिथके वेद कहनि इक वात।।
सहस अठारह कहनि कतेबा असुलू इकु धातु।।
लेखा होइ त लिखीऐ लेखै होई विणासु।।
नानक वडा आखीऐ आपे जीणै आपु।।

- श्री जपुजी साहिब-२२

पातालों-आकाशों की गणना सात-सात तक ही सीमित नहीं, धरती के नीचे लाखों पाताल और आकाश के ऊपर लाखों आकाश मौजूद हैं। वेदों में भी यह बात स्पष्ट है कि सृष्टि रचना का रहस्य (खोजने वाले) खोज कर थक गये हैं, किन्तु (उन्हें मिला नहीं)। कतेब में सृष्टि के अठारह हज़ार अंग हैं, जिन सबका आरम्भ प्रभु से ही हुआ है। सृष्टि का हिसाब असम्भव है, प्राणी के लिए यह सम्भव नहीं- हिसाब करने और रहस्य जानने का प्रयास करने वाला स्वयं मिट जाता है अतः गुरु नानकदेवजी महाराज फ़रमाते हैं कि उस परमात्मा का यशोगान करो, अपने रहस्यों को वह आप ही जानता है।

श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

समस्त धर्मों की शिक्षाओं का सार यही है कि तुम अपना हृदय शुद्ध रखो। इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखो। नियन्त्रण न तो कठोर होना चाहिए और न दमनकारी, न बहुत शिथिल और न नियन्त्रण से बाहर होना चाहिए। इन दोनों के मध्य का, मध्यम मार्ग अपनाना ही श्रेयस्कर है। मन को बहुत कठोरता से नियन्त्रित किये बिना और न बिल्कुल छूट दिये हुए इसे बुरे विचारों और कार्यों से बचा कर अच्छे मंगलकारी कार्यों में प्रवृत्त करना चाहिए। अच्छे और बुरे का भेद समझते हुए हम मन को दोनों अतिरेकों से बचा कर ही मध्यम मार्ग से बचा सकेंगे। मन के विचारों को नियन्त्रित रख हम शुभ कर्म करें यही योग का मूल आधार है।

- साई अवतार द्वितीय खण्ड

पुण्यात्मा भद्रपुरुष भी पुण्य को उस वक्त तक बुरा समझता है जब तक कि पुण्य फलित नहीं होता। जब वह पुण्य का फल भोगने लगता है तब उसे पुण्य अच्छा दिखाई देने लगता है।

जं इच्छसि अप्पणतो, जं च ण इच्छसि अप्पणतो
तं इच्छ परस्स वि या, एत्तियगं जिण सासणं।

- समण सुत्तं

जो तुम अपने लिए चाहते हो वही दूसरों के लिए भी चाहो तथा जो तुम अपने लिए नहीं चाहते वह दूसरों के लिए भी न चाहो, यही जिन शासन है।

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः।
परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ।।

-श्रीमद्भगवद्गीता

हे मनुष्यो! तुम लोग परस्पर इस यज्ञ के द्वारा (मिल कर अभ्युदय के उपाय करके) देवताओं की हित साधना करो और देवता तुम लोगों का हित साधन करें। इस प्रकार परस्पर एक दूसरे को उन्नत करते हुए तुम सब परम कल्याण को प्राप्त हो जाओगे।

व मा तफ़्अ़लू मिन् ख़ैरिन् फ़इन्नल्लाह बिही अ़लीमुन्।

- तुम लोग जो कुछ नेकी करोगे अल्लाह तआ़ला उसको जानने वाला है।

व मा तफ़्अ़लू मिन् खैरिय्यअ़्लम्-हुल्लाहु।

- और जो कुछ तुम भलाई करोगे अल्लाह उसको जान लेगा।

फ़मंय्यअ़्मल् मिसक़ाल ज़र्रतिन् ख़ैरंय्यरहू।

- जो एक ज़र्रः के बराबर नेकी करेगा उसको पाएगा।

- क़ुर्आन शरीफ़

वर्षा ऋतु में पालन योग्य

आहार-विहार

□ **अशोक कुमार पाण्डेय**
बी.काम., आयुर्वेदरत्न

प्रत्येक ऋतु का अपना प्रभाव होता है और यह प्रभाव प्राणियों तथा समस्त जगत के पदार्थों को प्रभावित करता रहता है यदि हम ऋतु के प्रभाव से सामंजस्य बनाये रख कर आहार-विहार का उचित रूप से पालन करें तो निरोग और स्वस्थ बने रह सकते हैं। इस स्थायी स्तम्भ के माध्यम से ऋतु-चर्या से सम्बन्धित हितकारी जानकारी प्रस्तुत की जाती है। इस जानकारी पर अमल करके लाभ उठाया जाना चाहिए।

वर्ष की छः ऋतुओं में से दो ऋतुएं ऐसी हैं जिनका तन पर ही नहीं बल्कि मन पर भी विशेष प्रभाव पड़ता है। ये दो ऋतुएं हैं- बसन्त ऋतु और वर्षा ऋतु। वर्षा ऋतु का आगमन उस समय होता है जब संसार के सभी प्राणी और वनस्पति जगत, नदी, कुए तालाब आदि ग्रीष्म ऋतु की प्रचण्ड गर्मी से तप्त, त्रस्त और विकल अवस्था में होते हैं। ऐसी स्थिति में वर्षा की शीतल फुहारों, ठण्डी सुगन्धित हवा और नई हरियाली से बड़ी राहत का अनुभव होता है। इस ऋतु से आदान काल का अन्त और विसर्ग काल का आरम्भ होता है। *'आदत्ते पृथिव्याः सौम्यांशं प्राणिनां बलं चेत्यादानम्'* के अनुसार आदान काल में सूर्य अपनी प्रखर किरणों से पृथ्वी के सौम्य अंश और प्राणियों के बल को खींच लेता है और *'विसृजति ददाति पृथिव्याः सौम्यांशं प्राणिनां बलं चेति विसर्गः'* के अनुसार विसर्ग काल में पृथ्वी के सौम्यांश और प्राणियों के बल की वृद्धि होती है। वर्षा ऋतु से विसर्ग काल का आरम्भ होता है जो हेमन्त ऋतु में समाप्त होता है और शिशिर ऋतु से आदान काल शुरू होता है जो ग्रीष्म ऋतु में समाप्त होता है। वर्षा ऋतु की स्थिति वैसी ही होती है जैसी किसी थके हारे, भूखे प्यासे व्यक्ति को भोजन और विश्राम की सुविधा प्रदान कर देने वाले व्यक्ति की होती है क्योंकि वर्षा ऋतु, गर्मी से व्याकुल, कमज़ोर तथा सूखे हुए जगत को, फिर से पोषण और बल प्रदान करती है लेकिन इसके साथ ही इस ऋतु के प्रभाव से कुछ व्याधियाँ भी उत्पन्न होती हैं जिनका हमें ख्याल में रखना होगा।

आयुर्वेद ने इस विषय में चेतावनी दी है-

> आदानग्लानवपुषामग्निः सन्नोऽपि सीदति।
> वर्षासु दोषैर्दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बुदेऽम्बरे।।
> सतुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च।
> भूबाष्पेणाम्ल पाकेन मलिनेन च वारिणा।।
> वह्निनैव च मन्देन, तेष्वित्यन्योदूषिषु।
> भजेत्साधारणं सर्वमूष्मणस्तेजनं च यत्।।
>
> - अष्टांग हृदय सूत्र स्थान

अपचित धातु वाले शरीरों में पहले से ही मन्द हो चुकी अग्नि, आदान काल के प्रभाव से और भी मन्द हो जाती हैं, गर्म वातावरण में एकदम से शीतल नम हवा चलने से, पृथ्वी से उठने वाली भाप से, अम्लपाक वाले और मैले पानी से, काल के प्रभाव के कारण कफ के दूषित होने से वातादि दोष एक दूसरे को दूषित करने लगते हैं अतः इस समय अपने अनुकूल और जठराग्नि को प्रदीप्त रखने वाले आहार-विहार का ही पालन करना चाहिए। यहां वर्षा ऋतु में किये जाने योग्य और न किये जाने योग्य आहार-विहार के विषय में विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

वर्षा ऋतु के समय को-पूर्वार्द्ध एवं उत्तरार्द्ध यानि प्रारम्भिक काल और अन्तिम काल- इन दो भागों में बांटना उचित होगा क्योंकि वर्षा काल के प्रारम्भिक और अन्तिम समय में ऋतु-प्रभाव अलग-अलग होता है। पहले प्रारम्भिक काल के आहार-विहार के विषय में चर्चा करते हैं।

प्रारम्भिक काल में आहार-विहार

इस ऋतु में मुख्य रूप से याद रखने वाली दो बातें हैं। पहली तो यह कि *'वर्षा स्वग्निबले क्षीणे कुप्यन्ति पवनादयः'* के अनुसार ऋतु के प्रभाव से इस समय जठराग्नि दुर्बल रहती है और वात कुपित रहता है अतः पाचन-क्रिया और मल विसर्जन क्रिया पर ध्यान बनाये रखना चाहिए ताकि अपच और क़ब्ज़ न होने पाए। दूसरी बात है शुद्धि की जिसमें वातावरण की शुद्धता, जल की शुद्धता वस्त्रों की शुद्धता और शरीर की शुद्धता आदि सभी प्रकार की शुद्धियां शामिल हैं। ***अशुद्धता से किसी भी ऋतु में रोग उत्पन्न हो सकते हैं पर वर्षा ऋतु में इसकी सम्भावना ज्यादा रहती है।***

आहार - इस ऋतु में हलका और शीघ्र पच जाने वाला आहार लेना चाहिए। भोजन खूब चबा- चबा कर और शान्तिपूर्वक करना चाहिए। इससे भोजन ठीक से पच जाता है। वर्षा के आरंभ में नई-नई और कच्ची घास उगती है। गाय-भैंस इसी कच्ची घास को खाते हैं इसलिए श्रावण मास में दूध का सेवन वर्जित किया गया है। हरी पत्ती वाली शाक भाजी का सेवन भी वर्षा काल में वर्जित किया गया है। प्रतिदिन छिलके वाली मूंग की दाल का सेवन करने से इस ऋतु में पेट ठीक रहता है।

शुभ-अशुभ

शुभ क्या है अशुभ क्या है, पाप क्या है पुण्य क्या है- ये प्रश्न आसान नहीं बहुत गहन और उलझे हुए हैं। अलग-अलग विद्वानों ने, वर्गों ने और विचारकों ने इनकी परिभाषाएं अलग-अलग ढंग से की हैं जिससे यह समझ पाना मुश्किल है कि कौन सी परिभाषा सही है जिसके अनुसार यह समझा जा सके कि वाक़ई शुभ क्या है, अशुभ क्या है, पाप क्या है और पुण्य क्या है? महर्षि दयानन्द सरस्वती ने इस समस्या का बड़ा सरल समाधान प्रस्तुत किया है। उन्होंने कहा है कि जिस काम को करने में भय, शंका और लज्जा का अनुभव हो वह काम अशुभ है, पाप है। जिस काम को करने में आनन्द, उत्साह और प्रीति का अनुभव हो वह काम शुभ है, पुण्य है। इस प्रकार अपने अन्तरमन की आवाज को सुन कर या जो अनुभव हो उसे ध्यान में रख कर हम यह निर्णय स्वयं ही कर सकते हैं कि शुभ क्या है, अशुभ क्या है? पाप क्या है और पुण्य क्या है?

भाजी को पानी से खूब अच्छी तरह से धोकर प्रयोग में लेना चाहिए। इन दिनों मौसमी फलों आम और जामुन खास तौर पर होते हैं। ***आम चूस कर खाना सबसे अच्छा ढंग है।*** आम ट्टा नहीं होना चाहिए। मीठे आम चूस कर ऊपर १ कप मीठा दूध पीने से शरीर सुडौल बनता और बलवीर्य की वृद्धि होती है। यदि ४० दिन सुबह सिर्फ आम भर पेट चूस कर ऊपर से पिया जाए तो शरीर बहुत हृष्ट पुष्ट, शक्तिशाली कान्तिपूर्ण हो जाता है। आम का रस निकाल दूध मिला कर 'आमरस' बनाया जाता है। यह होता है अतः अधिक मात्रा में नहीं पीना चाहिए।

जामुन अच्छे, बड़े और पके हुए खाना हिए। भोजन के बाद, दोपहर में थोड़े जामुन रोज़ खाना चाहिए। जामुन में ऐसा लौह तत्व होता जो सुपाच्य और सौम्य होता है अतः जामुन खाने शरीर में लौह तत्व की पूर्ति होती है जिससे रक्त ता है और हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) ता है अतः जामुन अवश्य खाना चाहिए। जामुन शर्बत पीने से जी मचलाना, उलटी, खूनी दस्त बवासीर में लाभ होता है। जामुन और आम गुठली का चूर्ण समभाग मिला कर, आधा च मात्रा में, पानी के साथ सुबह शाम फांकने आमातिसार यानि आंव युक्त दस्त होना बन्द है। मधुमेह के रोगी के लिए जामुन और की गुठली बहुत लाभप्रद होती है। मक्के के भुट्टे इन दिनों में खूब आते हैं। भुट्टों को सेक कर तो अन्त में एक कप छाछ जरूर पी लें। के खाद्य-व्यंजन भी बनते हैं और बड़े स्वाद साथ खाये जाते हैं।

आहार में ऐसे पदार्थों का सेवन अवश्य चाहिए जो मधुर, खट्टे और खारे रस वाले स्निग्ध (चिकनाईयुक्त) पदार्थों का सेवन करना ए। इनके अलावा छिलके वाली मूंग की दाल, खीर, ताज़ा दही, गिलकी, तोरई, लौकी ली), बथुआ, मैथी आदि का सेवन करना ए। वात कुपित करने वाले पदार्थ जैसे रूखे, क गर्म, कसैले, कड़वे, चटपटे स्वाद वाले, से पचने वाले गरिष्ठ पदार्थों का सेवन नहीं चाहिए। ***जहां तक सम्भव हो वहां तक शाम भोजन सूर्यास्त से पहले ही कर लेना चाहिए।*** यह सम्भव न हो सके तो सोने से दो-ढाई पहले तो कर ही लेना चाहिए। इस ऋतु में का संचय होता रहता है, कफ शान्त रहता है वात कुपित रहता है, यह ध्यान में रख कर एवं पथ्य आहार का सेवन और अपथ्य का त्याग रखना चाहिए।

विहार - इस ऋतु में तैल मालिश करके करना, उबटन लगाना, हलका व्यायाम करना, व ढीले वस्त्र पहनना और साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखना चाहिए। दिन में सोना, रात्रि जागरण करना, अति व्यायाम करना, अति आहार, अति श्रम और सहवास में अति करना, वर्षा के जल में भीगना, खुले आकाश में सोना आदि काम नहीं करना चाहिए। जब बादल छाये हुए हों तब जुलाब नहीं लेना चाहिए। नदी, नाले, तालाब में और जब नदी में बाढ़ हो तब उसमें उतर कर स्नान नहीं करना चाहिए। पानी गन्दा हो तो उबाल कर छान कर ही उपयोग में लेना चाहिए।

अन्तिम काल में आहार-विहार

आहार - जब वर्षा ऋतु समाप्त होने वाली होती है तब मच्छरों और छोटे-छोटे हरे कीड़ों की भरमार दिखाई देती है। बिजली के बल्ब और ट्यूब तथा लालटेन या गेस के आसपास ढेरों कीड़े और पतंगे दिखाई देते हैं। क्वांर महिने की तेज़ धूप जब गड्ढों, नालियों और पोखरों में भरे हुए पानी पर पड़ती है तब पानी सूखता है, सड़ता है तथा मच्छर पैदा करता है। वर्षा ऋतु में संचित होने वाला पित्त अगली ऋतु-'शरद ऋतु'- में ही कुपित होता है अतः वर्षा काल के अन्तिम दिनों में इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि पित्त कुपित करने वाला आहार-विहार न किया जाए। तले हुए, खट्टे, नमकीन, तेज़ मिर्च मसालेदार, मांसाहारी, मादक पदार्थों का सेवन इन दिनों में नहीं करना चाहिए।

विहार - इन दिनों मच्छरों से बचने के लिए, मच्छरदानी लगा कर सोना सबसे अच्छा उपाय है। धूप में अनावश्यक घूमना उचित नहीं। घर से निकलें तो पानी पीकर निकलें और सिर को धूप से बचा कर रखें, शरीर के अन्दरूनी अंगों के बाल साफ़ रखना चाहिए। दिन में बार-बार पानी पीते रहना चाहिए। बाज़ार का दही और दही की लस्सी का सेवन नहीं करना चाहिए।

रसायन के रूप में जो हरड़ के चूर्ण का सेवन करते हों, उन्हें वर्षा ऋतु में बड़ी हरड़ का चूर्ण और इसके बराबर वज़न में सेन्धानमक मिला कर, १ या २ चम्मच भर मात्रा में, ठण्डे पानी के साथ प्रातः या रात को सोने से पहले सेवन करना चाहिए। जब क्वांर का महीना यानि शरद ऋतु शुरू हो जाए तब हरड़ के साथ सेन्धा नमक न लेकर बराबर मात्रा में शक्कर मिला कर लेना चाहिए। हरड़ के साथ अनुपान के रूप में लिये जाने वाला पदार्थ ऋतु के अनुसार बदल जाता है। ■

वर्षा ऋतु में

ज़रा ख्याल रखें

☐ वर्षा ऋतु के दिनों में, ऋतु के प्रभाव से वात का प्रकोप रहता है अतः इस ऋतु में वात कुपित करने वाला आहार विहार नहीं करना चाहिए।

☐ वर्षा में जीव जन्तु और ज़हरीले कीड़े भूमि पर विचरा करते हैं अतः नंगे पैर घर से बाहर निकलना उचित नहीं। रात को निकलें तो टार्च और छड़ी साथ लेकर निकलें।

☐ यदि वर्षा से भीग जाएं तो तुरन्त गीले कपड़े उतार कर सूखे कपड़े पहन लें। शरीर को तौलिया से पोंछ डालें। ज्यादा देर गीले बदन न रहें।

☐ वर्षा ऋतु में नदी तालाब में स्नान करना, अज्ञात जलाशय में उतर कर स्नान करना, नदी में बाढ़ हो तब उसमें स्नान करना और ज्यादा देर तक तैरना उचित नहीं।

☐ जब आसमान में बादल छाये हों तब जुलाब न लें। देर रात को भोजन न करें और शाम को गरिष्ठ और देर से हजम होने वाला आहार ग्रहण न करें।

☐ वर्षा काल के प्रारम्भ में गाय भैंस नई-नई पैदा हुई घास खाते हैं अतः श्रावण मास में दूध नहीं पीना चाहिए। अन्तिम समय में पित्त कुपित होने लगता है और गर्मी बढ़ने लगती है अतः इन दिनों भाद्रपद मास में छाछ नहीं पीना चाहिए।

☐ हर किसी स्थान का पानी न पिएं। घर से ही पानी पीकर निकलें। अगर जल पीना ही पड़े तो यह निश्चित रूप से जान कर ही पिएं कि जल शुद्ध है क्योंकि वर्षाकाल में दूषित जल पीने से कई रोग हो जाते हैं।

☐ जहां तक सम्भव हो शाम का भोजन सूर्यास्त से पहले ही कर लिया करें। सूर्य अस्त होने के बाद, सूर्य की अनुपस्थिति में, जठराग्नि थोड़ी मन्द हो जाती है जिससे खाया हुआ पदार्थ देर से पचता है। इसीलिए जैन-सिद्धान्त के अनुसार सूर्यास्त के बाद भोजन करना वर्जित किया गया है।

☐ इस ऋतु में वाहन तेज़ गति से न चलाएं क्योंकि मार्ग में कीचड़ पानी होने से ब्रेक ठीक से लग नहीं पाते जिससे एक्सीडेण्ट हो सकता है, गाड़ी स्लिप हो सकती है और तेज़ रफ्तार होने पर पलट भी सकती है।

मौसम की चीज़..

मक्का के भुट्टे

मक्का के भुट्टे वर्षा ऋतु की खास चीज़ हैं। इनको सेक कर भी खाया जाता है और इनके दानों को किस कर विविध व्यंजन भी बनाये जाते हैं। ये स्वादिष्ट भी होते हैं और शरीर के लिए बल पुष्टि दायक भी। यहां भुट्टों के गुण-धर्म और उपयोग के विषय में विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

यूं तो वर्षा ऋतु शुरू होते ही भुट्टे बाज़ार में सिकते हुए दिखाई देने लगते हैं पर वर्षा हो जाने के बाद जो भुट्टे आते हैं वे ज्यादा स्वादिष्ट होते हैं। शहर के लोग तो भुट्टों को सेक कर ही खाते हैं या इनको किस कर व्यंजन बनाते खाते हैं पर ग्रामीण जन तो इसके आटे की रोटी भी खाते हैं। मक्का से बने कार्न फ्लेक्स बड़े शौक़ से खाये जाते हैं। पंजाब में मक्का की रोटी तथा सरसों का साग बड़ी रुचि के साथ खाया जाता है। यहां मक्का का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत है।

भाव प्रकाश निघण्टु में तो मक्का का उल्लेख नहीं मिलता पर शालिग्राम निघण्टु में निम्नलिखित श्लोक अवश्य दिया गया है-

महाकायस्तृप्तिकरो वातलः कफपित्तहृत्।
विष्टम्भजनको रूक्षः कोमलो रुचिपुष्टि कृत।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- महाकाय। हि.- मक्का, मकई। मं.- मक्का। गु.- मकोई। बं.- भुट्टा, जनार। ते.- मक्का जोन्नालू। ता.- मक्का-चोलम्। कन्न.- मेक्केजोल। मल.- चोलम्। उर्दू- मकई। पं.- मक्की। इं.- मेज़ (Maize), इण्डियन कार्न (Indian Corn). ले.-ज़ी मेज़ (Zea Mays).

गुण - मक्का एक रूखा, पौष्टिक, तृप्तिदायक, वातकारक, कफ पित्त शामक, मधुर रस युक्त, विष्टम्भी और रुचिकर अनाज है। इसमें शक्कर होती है जिससे ग्लूकोज़ मिलता है। इसमें विटामिन की मात्रा कम और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है।

परिचय - इसका मूल उत्पत्ति स्थान दक्षिणी मेक्सिको (मध्य अमेरिका) है। यह उष्ण वातावरण में पैदा होता है। पैदावार की दृष्टि से अमेरिका, ब्राज़ील, चीन और मैक्सिको के बाद भारत का स्थान है। मक्का को सभी जानते हैं इसलिए इसका विशेष परिचय देना ज़रूरी नहीं।

उपयोग - मक्का का सर्वाधिक उपयोग या तो इसके भुट्टों को सेक कर या इसके दानों को किस कर विविध व्यंजन बना कर किया जाता है। इसके आटे की रोटी बनाई जाती है। पंजाब में मकई की रोटी और सरसों का साग बहुत प्रचलित है। मक्का के दानों को उबाल कर या दलिया बना कर भी खाते हैं। इसके दानों को महीन किस कर इसकी कचौरी बनाई जाती है या किस को कढ़ाई में सेक कर खाते हैं। विटामिन की कमी के कारण मक्के की रोटी का लगातार सेवन करने से एक प्रकार का चर्म रोग हो जाता है इसीलिए इसकी रोटी के साथ पर्याप्त मात्रा में मक्खन या शुद्ध घी खाना अत्यन्त आवश्यक होता है। इससे रूक्ष और वातकारक गुण का शमन हो जाता है। भुट्टे सेक कर खाते हुए भी इस पर घी व सेन्धानमक लगा कर खाना चाहिए ताकि इसके रूखेपन और वातकारक गुण का शमन हो जाए। भुट्टे खाने के बाद छाछ पीने से भुट्टे आसानी से हज़म हो जाते हैं। भुट्टे खाने के बाद फिर भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि भुट्टा या भुट्टे खाना भी आहार करना ही हो जाता है। भुट्टे खाकर एक कप छाछ पी लेना बहुत गुणकारी होता है। भुट्टे के दाने खूब अच्छी तरह चबा चबा कर खाना चाहिए। भुट्टे में शक्कर भी होती है अतः इससे 'ग्लूकोज़' बनाया जाता है। उचित और अपनी पाचन शक्ति के अनुकूल मात्रा में सेवन करने पर यह पौष्टिक सिद्ध होता है। कोई पदार्थ स्वादिष्ट हो और पौष्टिक व बलवर्द्धक भी हो, तो भी इसका यह मतलब नहीं कि उसको सेवन करने में अति की जाए। यह हमें कदापि नहीं भूलना चाहिए कि आहार-विहार या आचार विचार में ***किसी भी तरह की अति अच्छी नहीं होती।*** ■

श्रेष्ठ पुरुष

न वैरमुद्दीपयति प्रशान्तं न दर्पमारोहति नास्तमेति।
न दुर्गतोऽस्मीति करोत्कार्यं तमार्यशीलं परमाहुरार्याः।।

- महाभारत उद्योग पर्व

जो मनुष्य शान्त हुए वैर को पुनः भड़काता नहीं, जो न तो गर्व करता है और न ही हीनता दिखाता है, जो 'मैं विपत्ति में फंसा हुआ हूं' ऐसा सोच कर कोई भी अन्याय एवं अनीति पूर्ण कर्म नहीं करता उसे ही श्रेष्ठ लोग आर्य-आचरण यानि श्रेष्ठ चरित्र वाला कहते हैं।

टिप्पणी - जो मनुष्य मन में वैर की गांठ बांध कर रखता है वह उसका तो कुछ बिगाड़ नहीं पाता जिसके प्रति वैर रखता है ***पर स्वयं वैर की अग्नि में हरदम झुलसता रहता है।*** वैर का त्याग न करने से वह अहिंसा-धर्म का पालन भी नहीं कर पाता क्योंकि ***'अहिंसा वैर त्यागः'*** (योग दर्शन) के अनुसार वैर भाव का त्याग करना ही अहिंसा है। ऐसा व्यक्ति कुछ न करते हुए भी भाविक-हिंसा के प्रभाव से पाप का भागी होता रहता है। जो आर्य-चरित्र का व्यक्ति होता है वह ***'मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे'*** (यजुर्वेद) के अनुसार सबको मित्र की दृष्टि से देखता है अतः वैर भाव से बचा रहता है। भगवान महावीर ने भी यही कहा है- ***'मित्ती में सव्व भूदेसु, वैरं मज्झं ण केण वि'*** (समण सुत्तं) अर्थात् सब प्राणियों के प्रति मेरा मैत्री भाव है, मेरा किसी से भी वैर नहीं है। विपत्ति में पड़ कर भी जो नीति और न्याय को न छोड़े ***ऐसा धैर्यवान पुरुष ही श्रेष्ठ पुरुष है।***

आपका सबसे बड़ा शत्रु

इससे अच्छा उपहार और कुछ नहीं हो सकता कि आप किसी भूखे को भोजन करा दें। ऐसा कोई अन्य व्यक्ति नहीं हो सकता जिसे आप माता पिता से अधिक सम्मान दे सकें (अर्थात् माता पिता सर्वाधिक सम्मानीय हैं)। इस संसार में धर्म मार्ग पर चलने, ध्यान करने और ईश्वर को स्मरण करने से अधिक पवित्र कुछ नहीं है। यह परम पवित्र कर्म है। आपके स्वयं के क्रोध से बढ़ कर शक्तिशाली, आपका कोई शत्रु नहीं।

श्री सत्य साई बाबा वचनामृत

जड़ी बूटी परिचय माला-४१

अजमोदा

जड़ी बूटियों का उपयोग घरेलू इलाज के अन्तर्गत किया जा सकता है। यह जानकारी इस धारावाहिक लेखमाला के अन्तर्गत प्रस्तुत की जाती है। ऐसी ही एक वस्तु है अजमोदा, जिसके परिचय, उपयोग और गुणों की जानकारी यहां प्रस्तुत की जा रही है।

अजमोदा, अजवायन से मिलता जुलता होता है किन इसका पौधा अजवायन के पौधे से थोड़ा बड़ा ता है और इसके दाने भी अजवायन से बड़े आकार होते हैं। यह बहुत ही गुणकारी और अनेक व्याधियों दूर करने की क्षमता रखने वाला पौधा होता है। व प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

अजमोदा कटुस्तीक्ष्णा दीपनी कफवातनुत्।
उष्णा विदाहिनी हृद्या वृष्या बलकरी लघुः।।
नेत्रामयकफच्छर्दि हिक्का बस्तिरुजो हरेत्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- अजमोदा। .- अजमोदा। म.- अजमोदा। गु.- वोडि जमोदा। बं.- रान्धुनी। ते.- अजमोद। कन्न.- जमोदवोमा। ता.- अशम्तवोवम। फा.- करफ्स। .- हवुलफर्त केरफस। लै.- कैरम राक्सबरघियानम Carum Roxburghianum)

गुण - यह चरपरा, तीक्ष्ण, जठराग्नि बढ़ाने ला, कफ तथा वात को नष्ट करने वाला, गरम, लन करने वाला, हृदय को प्रिय, वीर्यवर्द्धक, लकारक तथा हलका है और नेत्र रोग, कफ, मन, हिचकी तथा वस्तिगत रोगों को दूर करने ला है। यूनानी मत से यह गरम और रूखा होता तथा गर्भवती व दूध पिलाने वाली स्त्रियों तथा रगी के रोगियों के लिए बहुत हानिकारक होने से के लिए सेवन योग्य नहीं। यह भूख बढ़ाने ला, अफारा मिटाने वाला, मल निकालने वाला, मिनाशक और कामोद्दीपक द्रव्य है। यह र्भस्रावक होने से गर्भवती स्त्रियों के लिए वर्जित । यह आमाशय में गर्मी करके एक प्रकार की प पैदा करता है। यह भाप मस्तक में पहुंच कर न को कुपित करती है इससे उत्तेजना पैदा होती जो मिरगी के रोगी के लिए हानिकारक होती है अतः वर्जित है।

परिचय - इसके पौधे अजवाइन की तरह किन उससे थोड़े बड़े लगभग ३ फुट ऊंचे होते । इसके पत्ते बड़े कटावदार और कंगूरेदार होते । वर्षाकाल से वसन्त ऋतु तक इसमें फूल आते हैं और एप्रिल मास में फल लगते हैं जो आकार में अजवायन से ज़रा बड़े होते हैं। यह बोये भी जाते हैं और काली मिट्टी वाली ज़मीन पर अपने आप भी ऊग आते हैं। यूं तो यह सारे भारत में पैदा होता है पर पंजाब और उत्तर प्रदेश में विशेष तौर पर इसकी पैदावार होती है।

उपयोग - इसके बीजों की तरह इसकी जड़ भी बहुत गुणकारी व उपयोगी होती है। अपच, उदरविकार, मूत्रविकार, पथरी, उदरशूल, वात रोग और कृमि नष्ट करने के लिए यह खास तौर पर उपयोगी और लाभप्रद सिद्ध होता है। आयुर्वेदिक योग के रूप में आयुर्वेदिक निर्माताओं द्वारा निर्मित अजमोदादि चूर्ण और अजमोदिवटक के नाम से आयुर्वेदिक स्टोर्स पर यह मिलता है। इसका तैल भी मिलता है जिसे लगाने से वातजन्य और बादी या बाय का दर्द ठीक होता है। इसकी धूनी देने से बच्चों की गुदा के कृमि मर जाते हैं। इसको जला कर इसके धुएं के ऊपर बच्चों की गुदा करने से, गुदा में धुआं लगता है इसे धूनी देना कहते हैं। इसकी धूनी से दांत दर्द में आराम होता है। अजमोदा और लौंग के ऊपरी भाग (टोपी) को पीस कर शहद के साथ चटाने से उलटी आना बन्द होता है। इसका चूर्ण ३ ग्राम और मूली का रस १ चम्मच मिला कर कुछ दिन तक प्रतिदिन १-२ बार चाटने से पथरी गल कर पेशाब के साथ निकल जाती है। इसको पानी में पीस कर लेप करने से अंग की वेदना का शमन होता है। यह बदहज़मी, दस्त लगना और उलटी होना आदि व्याधियों के लिए बहुत गुणकारी है। अन्य घटक द्रव्यों के साथ अजमोदा का योग तैयार कर अजमोदादि वटी, चूर्ण, मोदक आदि बनाये जाते हैं। ये आयुर्वेदिक योग, अनेक रोगों के लिए, अलग-अलग अनुपान के साथ सेवन करने पर लाभकारी सिद्ध होते हैं। महिलाओं के लिए यह कष्टार्तव एवं मासिक-स्राव की रुकावट दूर करने वाली श्रेष्ठ औषधि है। इसके कुछ दाने पान में रख कर चूसने से सूखी खांसी ठीक होती है। पसली के दर्द के लिए इसे गर्म कर बिस्तर पर बिछा कर लेटना व ऊपर से चादर ओढ़ कर लेटना बहुत लाभकारी होता है। अजमोदा का चूर्ण ३ ग्राम व पिसा काला नमक ३ ग्राम मिला कर फांकने से पेट का दर्द मिटता है। इसके चूर्ण को गुड़ में मिला कर काबुली चने बराबर गोली बना कर खाने से पेट का अफारा दूर होता है। इस तरह यह उत्तम घरेलू दवा और गुणकारी द्रव्य सिद्ध होता है। ■

हार्दिक आत्मीयता

दूरस्थोऽपि न दूरस्थो यो यस्य मनसि स्थितः।
यो यस्य हृदयेनास्ति समीपस्थोऽपि दूरतः।।

- चाणक्यनीति दर्पण

जो जिसके हृदय में बसा हुआ है वह उससे दूर होकर भी दूर नहीं होता और जो जिसके मन में समाया हुआ नहीं है वह अत्यन्त निकट होकर भी दूर ही रहता है।

टिप्पणी - व्यवहार और सम्बन्धों का निर्वाह मुख्यतः हमारी भावना के अनुसार होता है। हम जिसके प्रति जैसी भावना रखते हैं वैसी ही हमारी धारणा बन जाती है और जैसी धारणा बन जाती है वैसा ही उसके प्रति हमारा व्यवहार होता है, जैसा व्यवहार होता है वैसा ही सम्बन्ध बन जाता है। ***जिसके प्रति हम आत्मीय भावना रखते हैं वह दूर रहकर भी पास ही होता है*** जैसे पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका दूर रह कर भी एक दूसरे के पास ही रहते हैं ***बशर्ते वे एक दूसरे के हृदय में समाये हुए हों।*** इसी प्रकार परमेश्वर भी सर्वव्यापक होने से मनुष्य के अति निकट होता है बशर्ते मनुष्य उसके ध्यान में रहे, उसे प्रतिफल स्मरण रखे वरना ***'तद्दूरे तद्वन्तिके'*** (यजुर्वेद) के अनुसार यदि मनुष्य नास्तिक, अधर्मी और अज्ञानी है तो परमात्मा उससे दूर है और आस्तिक, धर्मात्मा तथा ज्ञानी हैं तो ***परमात्मा सदा उसके पास ही है वह इसका अनुभव करता रहेगा।*** उसी प्रकार जिस प्रकार दो प्रेमी एक दूसरे से दूर रहते हुए भी जब एक दूसरे का ध्यान करते हैं तो अपने पास ही अनुभव करते हैं, ***यदि नहीं करते तो वे प्रेमी ही नहीं है।***

शराब सेवन के दोष

शराब का उपयोग शायद सृष्टि के प्रारम्भ से ही होता आ रहा है, चाहे मादक द्रव्य के रूप में हो या औषधि के रूप में। आज तो इसका प्रचलन विश्व व्यापी हो गया है और हमारे देश में भी इसका प्रचलन बढ़ता ही जा रहा है। गत अंक में 'शराब सेवन के गुण दोष' शीर्षक से प्रकाशित लेख का शेष भाग यहां प्रस्तुत किया जा रहा है। पाठक-पाठिकाओं से अनुरोध है कि वे विषय की गम्भीरता और महत्ता को ठीक से समझ कर शराब सेवन के दूरगामी दुष्परिणामों पर विचार करें और शराब के सेवन से दूर रहें।

गत अंक में प्रकाशित, इस लेख के पूर्वार्द्ध को पढ़ कर जहां कई प्रबुद्ध एवं विचारशील पाठक-पाठिकाओं ने इस लेख को बहुत उपयोगी और नई जानकारी देने वाला बताया है वहां कुछ पत्र ऐसे भी मिले हैं जिनमें शराब के विषय में दी गई जानकारी और गुण चर्चा के प्रति अपनी नापसन्दगी ज़ाहिर की गई है क्योंकि उस विवरण में कहीं-कहीं शराब की प्रशंसा और शराब सेवन की उपयोगिता की झलक पढ़ने को मिली है। ऐसे पाठकों ने लिखा है कि वे निरोगधाम पत्रिका को एक पवित्र ग्रन्थ मानते हैं और इसका बहुत मान-सम्मान करते हैं। इस पत्रिका में दिये गये परामर्श को वे प्रामाणिक और अमल में लेने योग्य मानते हैं अतः इस पत्रिका में ऐसी कोई भी बात प्रस्तुत नहीं की जानी चाहिए जो अमल में लेने योग्य न हो। ऐसे पत्र प्रेषक बन्धुओं से हम विनम्रतापूर्वक निवेदन करना चाहते हैं कि वे कृपया पहले प्रस्तुत लेख को पढ़ लें और एक बार फिर से गत अंक में प्रकाशित लेख पढ़ें तो उनकी शंका का समाधान हो जाएगा और उनकी यह धारणा दूर हो जाएगी कि गत अंक में हमने शराब की प्रशंसा की है और शराब सेवन को उपयोगी एवं हितकारी बताया है। हमें आश्चर्य है कि ऐसे पत्रों के प्रेषक यह धारणा किस तरह से बना सके कि गत अंक में शराब की प्रशंसा करके इसके सेवन को उपयोगी एवं हितकारी बताया गया है।

गत अंक में आयुर्वेद के अनुसार सुरा, वारुणी आदि, शराब के जो पांच भेद बताये गये हैं वे औषधि के रूप में मद्य का उपयोग बताने के लिए आयुर्वेद से उदधृत करके प्रस्तुत किये गये हैं *न कि सिर्फ़ पेय (Drink) के रूप में सेवन करने के लिए।* आयुर्वेद एक ऐसा शास्त्र है जो मनुष्य के हित और अहित दोनों के विषय में जानकारी देता है क्योंकि उसका उद्देश्य ही *'प्रयोजन चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च'* के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करने और जो रोगी हो उसका रोग दूर करने के उपाय बताना है। आयुर्वेद की एक मान्यता है ज़िसकी चर्चा हम गत अंकों में, प्रसंग के अन्तर्गत, कई बार कर चुके हैं। एक बार फिर प्रसंगवश उस मान्यता का उल्लेख यहां कर रहे हैं। आयुर्वेद का कहना है-

> **'अनेनोपदेशेन नानौषधिभूतं जगति किंचिद् द्रव्यमुपलभ्यते तां तां युक्तिमर्थ च तं तमभिप्रेत्य'।।**
>
> **- चरक संहिता सूत्र.**

अर्थात् संसार में जितने भी द्रव्य हैं उनमें से कोई भी द्रव्य ऐसा नहीं है जो औषधि न हो। वे भिन्न-भिन्न युक्ति और भिन्न-भिन्न प्रयोजन के अनुसार प्रयोग किये जाने पर औषधि का ही काम करते हैं। बस, इसी मान्यता के अनुसार शराब ही, क्या ज़हर को भी दवा के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। शराब अवश्य ही दवा के रूप में ही प्रयोग की जाती रही होगी तभी तो 'दवा-दारु' एक साथ कहा जाता है। ***लेकिन समाज का एक वर्ग हमेशा से ही ऐसा रहा है जो शराब का प्रयोग औषधि के रूप में नहीं बल्कि 'पेय' के रूप में करता रहा है।*** आज कल भी इंसको पेय के रूप में ही ज्यादातर प्रयोग किया जा रहा है लेकिन ***यह शराब का दुरुपयोग है।*** किसी भी पदार्थ के दुरुपयोग करने का परिणाम भी बुरा ही होगा यह एक सर्व विदित सिद्धान्त है। ***हम इसी सिद्धान्त की पुष्टि करने के लिए कुछ बातें प्रस्तुत कर रहे हैं।***

अपनी बात आयुर्वेद से ही शुरू करें। अष्टाङ्ग हृदय सूत्र स्थान में कहा गया है- ***'मद्यं न पेयं, पेयं बा स्वल्पं, सुबहु वारि वा'*** अर्थात मद्य नहीं पीना चाहिए, पीने की आदत ही हो तो अल्प मात्रा में पीना चाहिए और बहुत ज्यादा मात्रा में पानी मिला कर पीना चाहिए। आयुर्वेद ने यह निर्देश इस दृष्टि से दिया है कि इस विधि से मद्य पीना, नशा करने के लिए मादक-द्रव्य के रूप में नहीं, बल्कि औषधि के रूप में पीना होगा। जो इस निर्देश का पालन न करके मनमाने ढंग से मद्य पिएगा वह इसके दुष्परिणामों का शिकार हो जाएगा। इस विषय में अगली ही पंक्ति में चेतावनी दे दी गई है- ***'अन्यथा शोषशैथिल्यादाहमोहान् करोति तत्'*** अर्थात् ऐसा न करने से, पिया हुआ मद्य,

उकताहट

आपने कभी विचार किया कि उकताहट यानि बोरियत क्यों होती है? उकताहट होती है देर तक एक जैसी स्थिति में रहने से, बार-बार पुनरावृत्ति से। हम दुःख से घबरा कर उकता जाते हों ऐसी बात नहीं है, सुख से भी उकता जाते हैं। सुख भी इन्द्रियों को बोथरा कर देता है। मां बच्चे को लोरी सुनाती है और बच्चा सो जाता है, एक लय से पीठ थपथपाती है और बच्चा सो जाता है तो आप यह मत समझ लेना कि बच्चा संगीतज्ञ है इसलिए प्रसन्न और एकाग्रमन हो जाने से सो जाता है। दरअसल वह भी बोर हो जाता है और उसे नींद आ जाती है। जिस सुख को हम भोग लेते हैं उसके प्रति हमारी रुचि और संवेदनशीलता कम हो जाती है। यह तो दुःख है जो बीच-बीच में आ जाता है और सुख की चाह बनी रहती है। भोग हमारी रुचि और संवेदना को घटाता है। मन की तृष्णा बार-बार हमें भोग में प्रवृत्त करती रहती है लेकिन इस लालसा के पैदा होने के लिए भी एक सुख से दूसरे सुख के बीच, एक भोग से दूसरे भोग के बीच थोड़े समय का अन्तराल होना ज़रूरी है क्योंकि हम कोई भी सुख या भोग को लगातार भोगते नहीं रह सकते। इससे भी उकताहट होने लगेगी। हमको कोई परम स्नेही मित्र, बरसों के बाद, मिले और भावावेग में आकर हम उसे गले से लगा लें तो यह स्वाभाविक ही होगा। वह मित्र भी प्रेम से हमसे लिपट जाएगा पर यह आलिंगन थोड़ी देर तक ही सुखद लगेगा। यदि हम मित्र को या मित्र हमको जकड़े रहे, छोड़े ही नहीं तो मुसीबत खड़ी हो जाएगी, दम घुटने लगेगा इसीलिए बुद्धिमान व्यक्ति सुख और दुःख को समभाव से भोगते हैं, अति नहीं करते इसलिए वे उकताहट का अनुभव भी नहीं करते।

शरीर में शोष (या शोथ), शिथिलता दाह (जलन) और मोह (भ्रम) उत्पन्न करता है। मद्यपान करने से पूरे शरीर में, विशेष कर आंतों और यकृत (लिवर) में शोथ होता है इसलिए आमतौर से शराबी व्यक्ति अलसरेटिव कोलाइटिस (Ulcerative Colitis) यानि आंतों की सूजन और वेदना होना तथा सिरोसिस ऑफि लिवर (Cirrhosis of Liver) यानि यकृत में एक घातक व्याधि होना- इन दो व्याधियों का शिकार हो जाता है। पहली व्याधि से ग्रस्त शराबी मरता तो नहीं पर मरणान्तक पीड़ा प्रति दिन भोगता है और मर-मर कर जीता है जबकि दूसरी व्याधि से ग्रस्त हुआ शराबी, आज नहीं तो कल, अकाल मौत मर ही जाता है। ***यूं मरना तो एक दिन सभी को है पर इन्सान को इन्सान की मौत मरना चाहिए, कुत्ते की मौत नहीं।*** शराबी का न वर्तमान काल अच्छा होता है और न भविष्य काल ही अच्छा होता है। शराब के सेवन को नीति शास्त्र ने तो सर्वथा वर्जित ही किया है क्योंकि शराब का सेवन भले ही अल्प मात्रा से शुरू किया जाए पर ज्यादातर होता यही है कि सेवनकर्ता इसकी मात्रा बढ़ाने पर विवश हो जाता है इसीलिए कहावत बनी कि- ***'शराब! मुंह लगी खराब!!'*** क्योंकि एक बार इसकी जिसे लत लगी वह इसे छोड़ नहीं सका। उस्ताद ज़ौक़ साहब ने ठीक ही कहा है-

ऐ ज़ौक़ देख दुख्तरे-रज़ को न मुंह लगा
छूटती नहीं यह काफ़िर मुंह से लगी हुई

यानि इस अंगूर की बेटी (दुख्तरे रज़) यानि शराब को मुंह से ही मत लगाना क्योंकि यह ऐसी काफ़िर (कुफ़्र करने वाली) चीज़ है कि एक बार मुंह से लग जाए तो इसकी लत छूटती ही नहीं।

आश्चर्य और दुःख की बात तो यह है कि सभी धर्मशास्त्र, नीतिशास्त्र और समाजशास्त्र शराब पीने को वर्जित बता रहे हैं, सभी उपदेशक और विद्वान इसकी निन्दा कर रहे हैं, यहां तक कि विश्व के चिकित्सा शास्त्री, शरीर-शास्त्री और वैज्ञानिक अनेक परीक्षणों के बाद इस नतीजे पर पहुंचे हैं कि शराब पीना स्वास्थ्य, शरीर और जीवन के लिए हानिकारक है अतः शराब न पीने की सलाह दे रहे हैं फिर भी शराबी पी रहे हैं और शराबियों की संख्या बढ़ती ही जा रही है। इसके कुछ भी कारण हों पर शराब पीना ठीक नहीं इसमें दो राय नहीं हो सकतीं। शराब सिर्फ़ शराबी के ही स्वास्थ्य और शरीर को नष्ट नहीं करती बल्कि उसके पूरे परिवार को त्रस्त, परेशान और अस्त-व्यस्त कर देती है, बर्बाद कर देती है। दो घड़ी के मौज-मज़े के लिए अपने और अपने परिवार के सुख-चैन और विकास का नाश करना सिवाय बेवकूफ़ी के, और क्या हो सकता है?

बोध कथा

ग़म ग़लत नहीं होता

शराबी शराब पीने का प्रमुख कारण यह बताते हैं कि शराब पीने से ग़म ग़लत हो जाता है, सारी चिन्ता-फ़िक्रों से मुक्ति मिल जाती है और दो घड़ी का चैन मिल जाता है लेकिन दर असल यह एक भ्रम ही है या फिर शराब पीने का बहाना है। शराब पीने से ग़म ग़लत नहीं होता सिर्फ़ एक ग़फ़लत सी हो जाती है और शराब के नशे में शराबी एक मिथ्या भ्रमजाल में फंसा रहता है। इससे उस स्थिति में कोई फ़र्क नहीं पड़ता जिससे परेशान होकर शराबी शराब पीता है। इसी मिथ्या भ्रमजाल को योग दर्शन में पतंजलि मुनि ने 'विपर्यय' कहा है। जिसे शराबी ग़म ग़लत करना कहता है वह मिथ्या ज्ञान की स्थिति होती है। नशे के प्रभाव में शराबी वह सब नहीं देख पाता जो वास्तव में है बल्कि वैसा देखने लगता है जैसा वह देखना चाहता है लेकिन इससे स्थिति बदल तो नहीं जाती।

एक शराबी एक बार (ऐसी होटल जहां शराब मिलती है) में बैठा अपने मित्र को शराब पीना सिखा रहा था और शराब पीने से जो मज़ा आता है उसकी चर्चा कर रहा था। मित्र ने पूछा- 'शराब कितनी मात्रा में पीना चाहिए यानि पीना कब रोक देना चाहिए? उत्तर में शराबी बोला- 'उस टेबल की तरफ़ देखो, जहां चार आदमी बैठे हुए हैं। जब तुम्हें वे चार की जगह आठ दिखने लगें तब पीना रोक देना।' यह सुन कर वह मित्र बोला- 'लेकिन उस टेबल पर तो सिर्फ़ दो ही आदमी बैठे हैं।

इतना सब जानते समझते भी जो शराब पी रहे हैं उनकी स्थिति उसी व्यक्ति जैसी है जो जाग रहा है पर सोने क़ा नाटक कर रहा है। ***सोये हुए व्यक्ति को ही जगाया जा सकता है पर जो जागता हुआ भी लेटा हुआ सोने का नाटक कर रहा हो उसे क्या जगाइएगा?*** सारे शराबी जानते हैं कि वे ग़लत कर रहे हैं फिर भी कर रहे हैं तो कोई उन्हें क्या समझाए ***और क्यों समझाए?*** नासमझ को समझ दी जा सकती है और देनी भी चाहिए पर 'समझदार' को समझ देने का क्या मतलब? ***ऐसे ही 'समझदार' को 'समझदार मूर्ख' (wise fool) कहा जाता है।***

तो जो अभी शराब के सेवन से बचे हुए हैं वे भाग्यवान हैं जो ऐसी दुर्भाग्यशाली वस्तु से बचे हुए हैं और बुद्धिमान भी हैं कि ऐसी लानत से अपने आप को बचाए हुए हैं। वे आगे भी बचे ही रहें ताकि अनेक विपदाओं और क्लेशों से बचे रह सकें। ***दुनिया क्या कर रही है इस चक्कर में न पड़ें।*** इस जगह निरोगधाम की नीति का पालन करना ही हर तरह से वाजिब और मुनासिब है और वह नीति है- या शेख! अपनी अपनी देख!! यानि आप अपनी फ़िक्र करें। दूसरा कुए में कूद रहा हो तो आप भी उसकी देखा देखी कुए में छलांग न लगा दें। ***हम तो यहां तक कहते हैं कि अगर कोई शराबी व्यक्ति आपसे कहे कि शराब मत पीना तो आप उसकी बात मान लेना।*** उसे यह ताना मत मारना कि ***'औरों को नसीहत और खुद मियां फजीहत'*** क्योंकि आप यह क्यों नहीं सोचते कि वह जो भी नसीहत दे रहा है वह अपने अनुभव के आधार पर दे रहा है, खुद भुगत रहा है और आप को सावधान कर रहा है। ऐसे व्यक्ति को ***'पर उपदेश कुशल बहुतेरे'*** कह कर उसकी सलाह की उपेक्षा करना अक्लमन्दी नहीं। जैसे यदि कीचड़ में कोई रत्न, आभूषण या कोई अन्य क़ीमती चीज़ पड़ी हो तो इसीलिए पड़ी रहने नहीं दी जाती कि कीचड़ में पड़ी चीज़ को क्या उठाना! हमारा पैर कीचड़ में चला जाता है, गन्दा हो जाता है तो हम पैर कीचड़ से बाहर निकाल कर धो लेते हैं उसी प्रकार कीचड़ में पड़ी मूल्यवान चीज़ को भी उठा लेना चाहिए और धो कर साफ़ करके उपयोग में ले लेना चाहिए। ***इसी तरह बुरे आदमी से भी यदि अच्छी बात मिल रही हो तो उसे ग्रहण कर लेना चाहिए।*** इसमें हमारा ही भला है, हमारी ही अच्छाई है। यदि हम ऐसा नहीं करेंगे तो हमारी भी वही दुर्गति होगी जो आज उस व्यक्ति की हो रही है या होने वाली है। ***दुर्गति होने में देर हो सकती है पर अन्धेर नहीं हो सकती, कभी होती ही नहीं।***

अब समस्या रही उनकी जो शराब के आदी हो चुके हैं और शराब की लत के शिकार हो कर ऐसे लतियल हो चुके हैं कि वे शराब को छोड़ना तो चाहते हैं ***पर अब शराब उन्हें नहीं छोड़ रही।*** यही स्थिति आगे चल कर इतनी विकट और भयानक हो जाती है कि ***तब शराबी शराब को नहीं पीता बल्कि शराब ही शराबी को पीने लगती है।*** अनेक बड़े-बड़े लोगों को शराब पी गई। वे लोग प्रसिद्ध थे, जाने-माने व्यक्ति थे सो आप हम को मालूम भी पड़ गया पर लाखों लोग, जो प्रसिद्ध नहीं थे, इसलिए उनके विषय में किसी को पता नहीं चला,

बोध कथा

अशान्ति का कारण

शराबी लोग भले ही इसलिए शराब पीते हों कि इससे उनका ग़म ग़लत हो जाता है, दो घड़ी सुकून से गुज़र जाती हैं लेकिन असलियत इसके बिल्कुल विपरीत है। शराब में 'अलकोहल' नामक जो तत्व होता है उसी से नशा होता है, उसी से उत्तेजना होती है जिसे शराबी अपनी भाषा में 'किक लगना' कहते हैं। यह नशा जब उतरता है तब बड़ी बेचैनी और पीड़ा होती है जिससे बचने के लिए शराबी फिर शराब पी लेता है। इससे फ़ायदा तो कुछ होता नहीं उलटे सन्तुलन और नियन्त्रण भंग होता है इसीलिए शराबी लड़खड़ाता हुआ चलता है या गिर पड़ता है। उसके तन का सन्तुलन ही नहीं बिगड़ता बल्कि स्नायविक-संस्थान भी दुर्बल होता चला जाता है और मन की एकाग्रता तथा ध्यान करने की क्षमता नष्ट हो जाती है।

एक शराबी आधी रात के समय सड़क पर खड़ा-खड़ा झूम रहा था। रात को गश्त करने वाला सिपाही काफ़ी देर से उस पर नज़र रखे हुए था। जब काफ़ी देर हो गई तो सिपाही उसके पास पहुंच कर बोला- 'तुम काफ़ी देर से यहां खड़े हुए झूम रहे हो, घर क्यों नहीं जाते?' वह शराबी बोला- 'मुझे यह सारा शहर घूमता हुआ नज़र आ रहा है, ज़मीन आसमान घूमते दिखाई दे रहे हैं। जब मेरा घर सामने आएगा तब मैं घर में घुस जाउंगा।'

शराब में डूब कर गुमनामी की मौत मर गये। आज भी मर रहे हैं और कल भी मरते रहेंगे। आये दिन शराब पीकर मरने वालों की खबरें अखबारों में प्रकाशित होती रहती हैं। नकली और ज़हरीली शराब पीकर कितने ही शराबी बेमौत मर रहे हैं, थोक बन्द रूप से मर रहे हैं फिर भी नकली और ज़हरीली शराब धड़ल्ले से बेची जा रही है। मज़े में आकर मौत को भूल जाने वाले यह शराब पी रहे हैं और मर रहे हैं। ***इन्हें मरने से कौन बचा सकता है? ये किसी की सुनते ही नहीं।***

जो सुनना चाहते हैं, समझना चाहते हैं और शराब की आदत छोड़ना तो चाहते हैं पर आदत से विवश हो कर छोड़ नहीं पा रहे हैं इसीलिए कोई ऐसा उपाय जानना चाहते हैं जो उनकी शराब छुड़वा दे, कोई ऐसी दवा जानना चाहते हैं जिसके सेवन से शराब छूट जाए ***तो उनकी मदद ज़रूर की जा सकती है और इस आश्वासन के साथ की जा सकती है कि निश्चित रूप से शराब छूट जाएगी।*** जो शराब छोड़ना ही न चाहे उसकी शराब छुड़वाना कठिन ही नहीं लगभग असम्भव ही है पर जो सच्चे मन से शराब छोड़ना चाहता हो, पर आदत से मजबूर होकर, मन के हाथों विवश होकर छोड़ न पा रहा हो, क़सम खा कर छोड़ने के बाद भी पीने के लिए मजबूर हो जाता हो ***तो उसकी शराब छुड़वाई जा सकती है इसमें कोई सन्देह नहीं क्योंकि ऐसे अनेक प्रयोग सफलतापूर्वक किये जा चुके हैं।*** यह प्रयोग किये हैं निरोगधाम परिवार की सदस्या डॉ. (श्रीमती) साधना ने। उनका एक इण्टरव्यु निरोगधाम के (जनवरी ९०) स्वर्ण जयन्ती अंक में प्रकाशित किया गया था। यह उनका पहला ही इण्टरव्यु था और इसी इण्टरव्यु से उनका परिचय निरोगधाम से हुआ था। यह परिचय बाद में इतना घनिष्ट होता गया कि डॉ. (श्रीमती) साधना निरोगधाम परिवार में ही सम्मिलित कर ली गई और उनके इण्टरव्यु धारावाहिक रूप से प्रत्येक अंक में निरन्तर प्रकाशित किये जा रहे हैं।

डॉ. (श्रीमती) साधना से पहला इण्टरव्यु इस कारण से ही लिया गया था कि वे होमियोपैथिक चिकित्सा द्वारा ऐसे व्यक्ति की शराब छुड़वा देने के लिए प्रसिद्ध हो रही थीं ***जो स्वयं शराब छोड़ना चाहता हो पर छोड़ न पा रहा हो।*** हमारे एक अभिन्न मित्र ने डॉ. (श्रीमती) साधना की अद्‌भुत सफलता का ज़िक्र करते हुए इण्टरव्यु लेने के लिए प्रेरित किया था और हमने पहले ही इण्टरव्यु में डॉ. (श्रीमती) साधना से शराब, सिगरेट, गांजा, ड्रग्स आदि छोड़ने में सहायक दवाइयों के विषय में पूछताछ की थी और उन्होंने बेहिचक ***बिना किसी छुपाव-दुराव के सभी दवाओं के नाम और उनकी सेवन विधि का विवरण बता दिया था।*** भारी मांग के कारण इस अंक की प्रतियां वर्ष ९० के अन्त में समाप्त हो चुकी हैं लिहाज़ा इस वर्षा ऋतु अंक के लिए इण्टरव्यु लेते समय हमने डॉ. (श्रीमती) साधना से अनुरोध किया कि शराब छुड़ाने वाली दवाइयों का विवरण एक बार फिर बता दें जो उन्होंने स्वीकार कर लिया। इसी अंक में प्रकाशित डॉ. (श्रीमती) साधना का इण्टरव्यु पढ़ कर इन दवाइयों के नाम और सेवन विधि के विषय में जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति के विषय में एक बात ध्यान में रखनी चाहिए कि इस पद्धति के अन्तर्गत, रोग के नाम से या किसी व्याधि के अनुसार निदान नहीं किया जाता बल्कि रोगी के शारीरिक एवं मानसिक लक्षणों के आधार पर, रोगी की रुचि और प्रकृति को ध्यान में रख कर ही औषधियों का चुनाव किया जाता है। एक लक्षण बदलते ही औषधि बदल जाती है इसलिए यह ज़रूरी नहीं कि एक दवा एक रोगी को जैसा लाभ कर देतीं है वैसा ही दूसरे को भी कर ही देगी। हम लक्षणों और उनके अनुकूल दवाओं के नाम प्रस्तुत करके सिर्फ़ मार्गदर्शन ही दे सकते हैं। ■

रोग और चिकित्सा

निवृत्तोऽपि पुनर्व्याधिः स्वल्पेनाऽयातिहेतुना।
दोषैर्मार्गीकृते देहे शेषः सूक्ष्म इवानलः।।

- निवृत्त होने पर भी रोग पुनः थोड़े ही कारणों से बढ़ जाता है क्योंकि दोषों से देह में बढ़ने का मार्ग बना हुआ रहने से जिस प्रकार बची हुई थोड़ी सी अग्नि भी बढ़ जाती है उसी प्रकार रोग भी बढ़ जाते हैं।

यथाशास्त्रंतु निर्णीतो यथाव्याधिचिकित्सतः।
न शमं याति यो व्याधिःसशेषः कर्मज्ञों बुधः।।

—शास्त्र के अनुसार निर्णीत और उचित निदान के अनुसार की गई चिकित्सा के बाद भी जो व्याधि ठीक न हो उस व्याधि को बुद्धिमान 'कर्मज व्याधि' यानि पूर्व कर्मों का फल जानें।

— योग रत्नाकर

प्रभु की कृपा

धन सम्पदा का सर्वाधिक अपेक्षित रूप है प्रभु का प्रसाद, प्रभु की कृपा। प्रभु की कृपा से बढ़ कर दौलत अन्य कोई नहीं। यह आपकी वैसे ही रक्षा करती है जैसे पलकें आंखों की। इस आस्था के प्रति तनिक भी अविश्वास न करें। यह जीवन की सांसों की तरह प्रामाणिक है। (अविश्वास करने से प्रभु भक्ति और आत्मशक्ति में कमी होती है और सिद्धि प्राप्त नहीं हो पाती।)

- श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

हम क्या खाएं?

घास या मांस!

शाकाहार एवं मांसाहार के विषय में, संवादशैली के माध्यम से, स्वास्थ्य हितकारी विवरण प्रस्तुत करने के लिए यह लेखमाला निरोगधाम के जनवरी ९२ अंक से शुरू की गई है। पाठक-पाठिकाओं ने इस लेखमाला की संवादशैली तथा तर्क-युक्तियों को बहुत पसन्द किया है। मांसाहार से सम्बन्धित 'हिंसा-अहिंसा' के विषय में जो चर्चा गत अंक में शुरू की गई थी वह इस तीसरे लेख में भी जारी है। यह लेखमाला स्व. पं. गंगाप्रसादजी उपाध्याय की पुस्तक 'हम क्या खाएं, घास या मांस' पर आधारित है अतः हम उनके प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपनी भाषा-शैली में यह लेखमाला प्रस्तुत कर रहे हैं। यह लेखमाला सन १९८७ के अंकों में प्रकाशित की गई थी जिसे फिर से लिख कर संशोधित रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है।

चौथी बैठक

ठा. अभ्युदयसिंह हाड़ा के अनुरोध पर इस बार की बैठक उनकी भव्य हवेली के ही 'दरबार-हाल' में आयोजित की गई थी। ठाकुर साहब ने अनेक मित्रों से इस सत्संग के विषय में चर्चा कर दी थी और सभी इस कार्यक्रम में शामिल होना चाहते थे जिसके लिए काफ़ी बड़े स्थान का होना ज़रूरी हो गया था। इसके लिए उनकी हवेली का दरबार हाल ही ठीक या लिहाज़ा ठाकुर साहब ने ही यह सुझाव दिया और उनका सुझाव सभी को पसन्द आया। इस तरह चौथी बैठक उनकी हवेली के विशाल दरबार हाल में रखी गई।

सभी लोग निश्चित समय पर आ गये तो ठाकुर अभ्युदयसिंह ने सबका स्वागत सत्कार कर, यथा स्थान बिठाया। कार्यक्रम शुरू करते हुए ठाकुर साहब खड़े हो कर बोले-

आदरणीय प. चन्द्रदेवजी, मित्रो एवं उपस्थित सज्जनो! आप सब का स्वागत करते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। संयोगवश मेरे दामाद कुंवरसा भी यहां विराजे हुए हैं। आप 'स्टेट्स' में विज्ञान के प्रोफेसर हैं और छुट्टियों में आये हुए हैं। कल रात बातों-बातों में आज के इस सत्संग का ज़िक्र निकल आया तो मैंने पिछली दो बैठकों में हुई चर्चा के विषय में कुंवरसा को बताया। कुंवरसा बहुत प्रभावित हुए और इस बैठक में शामिल होने की इच्छा व्यक्त करते हुए उंन्होंने एक अजीब बात कही जिसे सुन कर मैं हैरान रह गया। पिछली बातचीत सुन कर मेरा विचार बनने लगा था कि वाक़ई मांसाहार करना उचित नहीं पर कुंवरसा की बात सुन कर तो मैं बड़े असमंजस में पड़ गया हूं।

पण्डित चन्द्रदेव बोले- पहले आप कुंवरसाहब का परिचय तो कराइए फिर वह बात भी सुन समझ ली जाएगी जिसने आपको इतने सोच-विचार में उलझा दिया है।

एक तेजस्वी सुन्दर युवक की ओर संकेत करते हुए ठाकुर साहब ने सबको कुंवरसाहब का परिचय दिया तो कुंवर साहब ने खड़े होकर सबको राजस्थानी ढंग से जुहार करते हुए हाथ जोड़ कर नमस्कार किया। पं. चन्द्रदेव द्वारा अपने पास आने का संकेत किये जाने पर वे उनके पास जाकर बैठ गये।

पं. चन्द्रदेव बोले- आपके दर्शन करके बहुत प्रसन्नता हुई जमाई राजा। मेरे विचार से आज की चर्चा आपकी उस बात से ही आरम्भ की जाए जो आपने ठाकुर साहब से कही है। क्यों ठाकुर साहब, क्या राय है आपकी?

ठा. अभ्युदयसिंह- जैसा आप ठीक समझें हुकम।

पं. चन्द्रदेव- तो बताइए कुंवर साहब, क्या बात है।

कुंवर साहब विनम्रतापूर्वक बोले- आप सब के सामने मैं बच्चा ही हूं इसलिए धृष्टता के लिए क्षमा प्रार्थना करते हुए अपनी बात प्रस्तुत करता हूं। रात को पिताश्री बोले कि ये मांसाहार छोड़ने का इरादा कर रहे हैं क्योंकि जीवों की हिंसा करके मांस प्राप्त करना क्रूर कार्य है तो मैंने इनसे कहा कि यदि पशुओं को मारना हिंसा है तो वनस्पति, शाक-सब्ज़ी, फल तथा वृक्ष आदि को काटना भी हिंसा है ***क्योंकि इनमें भी जीव होता है। जीव हत्या किये बिना आप पेट भर ही नहीं सकते।***

कुंवर साहब की बात सुन कर सारी सभा में सन्नाटा छा गया। सब सदस्य यह नई बात सुन कर अवाक होकर एक दूसरे का मुंह देखने लगे पर पं. चन्द्र देव रहस्यपूर्णढंग से मुस्करा रहे थे। कुंवर साहब अपनी बात कह कर बैठ चुके थे और प्रश्न भरी मुद्रा में पण्डितजी की तरफ़ देख रहे थे।

पं. चन्द्रदेव - यह प्रश्न पहले भी उठ चुका है। यह अच्छा ही हुआ जो आप जैसे वैज्ञानिक की उपस्थिति में फिर से यह प्रश्न सामने आया है तो अब चर्चा में और अधिक आनन्द आएगा क्योंकि ***चर्चा में आनन्द तब बहुत बढ़ जाता है जब विषय को जानने-समझने वाले भी मौजूद हों।*** हां, तो कुंवर साहब, आप ज़रा खुलासा ढंग से सबके सामने अपने विचार प्रस्तुत करें ताकि हर पहलू पर खुल कर चर्चा की जा सके।

कुंवर साहब- जी, मेरा विचार यह है कि यदि पशुओं को मार कर उनका मांस प्राप्त करना हिंसा व पाप है तो फिर वनस्पति, शाक, फल आदि को काटना खाना भी हिंसा और पाप माना जाएगा। जैसे बकरे का गोश्त और तरबूज़े का लाल गूदा,

शान्ति ✓

धन से बहुत कुछ खरीदा जा सकता है पर सब कुछ नहीं खरीदा जा सकता। बहुत सी चीजें ऐसी हैं जो धन देकर प्राप्त नहीं की जा सकतीं और उन चीज़ों में से एक चीज़ है शान्ति। धन से सुख सुविधा के साधन ही खरीदे जा सकते हैं पर सुख शान्ति कोई वस्तु नहीं जिसे खरीदा जा सके। यह तो सिर्फ़ अनुभूति के नाम हैं जिन्हें अनुभव किया जाता है। शान्ति से बढ़ कर कोई सुख नहीं, कोई सम्पदा नहीं। शान्ति का अनुभव करने के लिए प्रभु पर सुदृढ़ विश्वास रख कर हर हाल में उससे राज़ी रहना अनिवार्य शर्त है। इसके लिए सदैव अच्छे विचार करना और अच्छे काम करना ज़रूरी होता है। मन, वचन कर्म से किसी को भी.पीड़ा न पहुंचानां ज़रूरी होता है और सबके प्रति मंगल कामना मन में रखना ज़रूरी होता है। ऐसा आचार-विचार रखने से ही शान्ति उपलब्ध होती है।

अन्न ही सर्वश्रेष्ठ आहार है

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति।
वर्णः प्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभासुखम्।।
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम्।
लौकिकं कर्म यद् वृत्तौ स्वर्गतौ यच्चवैदिकम्।।
कर्मापवर्गे यच्चोक्तं तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम्।
- चरक संहिता सूत्र स्थान

प्राणियों का प्राण अन्न है अतः जीव लोक अन्न की ओर दौड़ता है। वर्ण, प्रसन्नता, सुन्दर स्वरों का होना, जीवन, प्रतिभा, सुख, सन्तोष, शरीर की पुष्टि, बल, मेधा (धारणाशक्ति)- ये सभी वस्तु अन्न से ही प्रतिष्ठित हैं, अर्थात् अन्न प्राप्त होने पर ही इनकी स्थिति है। शारीरिक व्यापार के लिए जो लौकिक कर्म हैं, स्वर्गगमन के लिए जो वैदिक कर्म किये जाते हैं और मोक्ष की साधना के लिए जो कर्म बताये गये हैं ऐसे सभी कर्म अन्न में ही प्रतिष्ठित हैं अर्थात् बिना अन्न के संसार में कोई भी कार्य नहीं किया जा सकता अतः अन्न सर्वश्रेष्ठ आहार है।

टिप्पणी - शरीर, मन और आत्मा के तल पर स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग के निदान एवं उपचार के विषय में प्रामाणिक तथा लोकहितकारी ज्ञान देने वाला, ***संसार का प्राचीनतम् एवं अद्वितीय शास्त्र है आयुर्वेद*** जो चारों वेदों में से अथर्ववेद का उपवेद माना जाता है और यह आयुर्वेद शास्त्र 'अन्न' को सर्वश्रेष्ठ आहार घोषित करते हुए कह रहा है कि वर्ण (Colour) प्रसन्नता (Happiness) सुन्दर स्वरों का होना (Melody), जीवन (Life), प्रतिभा (Genius) सुख (Pleasure), सन्तोष (Satisfaction), शरीर की पुष्टि (Physical Nourishment), बल (Strength), मेधा (Intelect) आदि सब की उपलब्धि अन्न के सेवन से ही होती है अतः ***मनुष्यों को अन्न का ही सेवन करना चाहिए।*** मांस का सेवन करने से कई दोष और रोग उत्पन्न होते हैं ***अतः मांस का सेवन नहीं करना चाहिए।***

जैसे उबला हुआ तथा छिला हुआ अण्डा और उबला तथा छिला हुआ आलू ***देखने में भी एक जैसे दिखाई देते हैं और दोनों में जीव भी होता है तो दोनों को खाना एक जैसा ही हो गया।*** कोई मछली और मुर्ग़ा खाता है तो कोई मूली और गाजर खाता है, इनमें फ़र्क क्या रहा? मकान बनाने के लिए फर्नीचर की ज़रूरत होती है। इसके लिए वृक्ष काटे जाते हैं और वृक्षों में भी जीव होता है ***तो फिर अहिंसा का पालन कहां हुआ?*** यही बात मैंने पिताश्री से कही थी।

सेठ लल्लूमल- राम! राम!! कंवरसा, आप कसी बातां करी रिया हो। कदे शाक भाजी, ने मांस मट्टी की बरोबरी हुई सके के? म्हारी तो इत्ती उमर गुजरी गी पन अपणा के कदी ई बात सुनना मां नी अई। अपण भी या बात समझां के हरो झाड़ काटनो अच्छो नी, पन जाको यो मतलब कोणी के झाड़ काटनो ने बकरो काटनो एकज बात हुई गी।

लाला तसल्लीराम - लेकिन लल्लू सेठ, यह तो हम भी बचपन से ही सुनते आये हैं कि वनस्पति और वृक्षों में जीव होता है। हमारी दादी मां शाम के बाद पौधों को छेड़ने से मना करती थीं। रात में तुलसी के पत्ते तोड़ने से रोकती थीं क्योंकि रात में वृक्ष-पौधे सो जाते हैं इसलिए उन्हें सताना अच्छा नहीं।

मौलवी कबीर बख्श- जवाब तसल्लीराम साहेब, क़तअ-कलामी के लिए मुआफ़ी चाहता हूं। यह मुद्दा ग़ौरतलब है कि जब दरख्तों और पौधों के मुतल्लिक आपके बुजुर्गवार इतने जज़बाती और रहमदिल थे साथ ही इनको जानदार मानते थे तो फिर इनको काटने और खाने को किस तरह से पसन्द कर सके?

लाला तसल्लीराम- यह तो मैं नहीं बता सकता पर इतना ज़रूर जानता हूं कि वृक्षों में भी जीव माना जाता है। यह बात मैंने दूसरी बैठक में ही पण्डितजी से कही थी तब पण्डितजी ने कहा था कि यह एक महत्वपूर्ण मुद्दा है और इस पर विस्तार से विचार किया जाएगा। मांसाहार के साथ कई दार्शनिक और आयुर्वेदिक प्रश्न जुड़े हुए हैं। क्यों पण्डितजी, कहा था न आपने?

पं. चन्द्रदेव - जी हां, कहा था और चूंकि कुंवर साहब ने इस मुद्दे को प्रस्तुत कर ही दिया है इसलिए इस बैठक में इसी मुद्दे पर चर्चा की जाएगी लेकिन पहले एक बात कह देना ज़रूरी समझता हूं कि जहां तक मांसाहार न करने का प्रश्न है ***इसे सिर्फ़ स्वास्थ्य और आयुर्वेद के दायरे में रख कर ही हम हल करेंगे।*** मांसाहार का सम्बन्ध जितना दार्शनिक पक्ष से जुड़ा हुआ है उससे अधिक हमारे शरीर और स्वास्थ्य से सम्बन्धित है। हम सभी तो दार्शनिक हैं नहीं जो गहरी दार्शनिक बहसबाज़ी में उलझ कर प्याज के छिलके छीलते रहें फिर भी ज्ञानवृद्धि के लिए, मांसाहार के विषय से सम्बन्धित, कुछ ज्ञानवर्द्धक तथा हितकारी ज्ञान-चर्चा कर ली जाए तो कोई हर्ज़ की बात न होगी। आप सब भी यदि अपनी जानकारी बढ़ाना चाहें तो मुझे कोई आपत्ति नहीं।

ठाकुर अभ्युदयसिंह काफ़ी देर से चुप बैठे थे सो बोले- पण्डितजी, जब लालाजी ने हमसे कहा था कि सत्संग में आया करो, एक पण्डित चन्द्र देव हैं जो बड़ी ही सरल और स्पष्ट शैली में बड़े कठिन-कठिन प्रश्नों का उत्तर देते हैं तो हम इसीलिए यहां आने को उत्सुक हुए थे कि थोड़ी ज्ञान-चर्चा सुनेंगे, समझेंगे और अपने ज्ञान की वृद्धि करेंगे। अब यह चर्चा चाहे मांसाहार या शाकाहार पर हो या किसी अन्य विषय पर। पिछली बैठक में शामिल हो कर हम यह भी समझ चुके हैं कि आप बहुत सुलझे हुए विद्वान हैं। और आपकी बातें सुन कर आनन्द भी बहुत आता है। ***आजकल ऐसी ज्ञान चर्चा सुनने को मिलती ही कहां है?*** जहां देखो वहां या तो राजनीतिक दाव पेचों के विषय में चर्चा हुआ करती है या फालतू गप्पें हुआ करती हैं। धर्म-कर्म, आत्मा-परमात्मा, सदाचार आदि पर बातें करना तो आजकल आउट आफ़ फ़ैशन और दकियानूसी काम माना जाता है। मेरी राय में आप विस्तार से चर्चा करें ताकि हम अपने ज्ञान की वृद्धि कर सकें। क्यों मौलवी साहब, ठीक रहेगा न?

मौलवी कबीर बख्श- बहुत मुनासिब रहेगा। मालूमात में जितना भी इज़ाफ़ा करना मुमकिन हो उतनी कोशिश हर बशर को करना चाहिए। इल्म को हासिल करना हर सूरत में मुफ़ीद ही साबित होता है। हमारे यहां फ़रमाया गया है- *'उत्लेबुल इल्मालौकाना बिस्सीन'* यानि इल्म को हासिल करने के लिए ***अगर चीन तक भी जाना पड़े तो जाओ।*** मैं आपकी ताईद करता हूं और जनाब पण्डतजी से गुज़ारिश करता हूं कि इस मुबाहिसे को तफ़सील के साथ चलने दीजिए।

पं. चन्द्रदेव- तब ठीक है। अब आप सब एकाग्रचित्त हो कर सुनें। यदि किसी के मन में कोई बात आये, कोई प्रश्न पैदा हो तो ज़रूर बताएं। हां तो कुंवर साहब! आपने जो बात बताई कि वनस्पति वृक्ष आदि में भी जीव है तो ***क्या जीव वैसा ही है जैसा मनुष्यों और पशु पक्षियों के शरीर में है?***

कुंवर- जी हां, वैसा ही है।

पं. चन्द्रदेव- यह आप किस आधार पर कह रहे हैं?

कुंवर- विज्ञान के आधार पर। भारत में

एक प्रसिद्ध भौतिक शास्त्री वैज्ञानिक हुए हैं- डॉ. जगदीशचन्द्र बोस। उन्होंने अनेक परीक्षण करके यह सिद्ध किया था कि वृक्षों में जीव है।

पं. चन्द्रदेव- भौतिक शास्त्र का विषय क्या है? जड़ पदार्थ या चेतन जीवात्मा?

कुंवर- जी, विषय तो जड़ पदार्थ ही है।

पं. चन्द्रदेव- जीवात्मा जड़ है या चेतन?

कुंवर- जी, चेतन है।

चन्द्रदेव- तो जिस विषय से भौतिक शास्त्र का सम्बन्ध ही नहीं है उस विषय में भौतिक शास्त्र और भौतिक शास्त्र का आचार्य कोई निर्णयात्मक निष्कर्ष कैसे बता सकता है? संगीत शास्त्र का विद्वान वाणिज्य विषय से सम्बन्धित कोई अधिकृत निर्णय कैसे दे सकता है? जब जीव और चेतन तत्व भौतिक शास्त्र का विषय ही नहीं है तब भौतिक शास्त्री प्रामाणिक और अधिकृत रूप से, भौतिक सिद्धान्त और माध्यम के आधार पर, जीव का होना या न होना कैसे सिद्ध कर सकता है? ***उसकी बात 'प्रमाण' कैसे मानी जा सकती है?*** बहुत से वैज्ञानिक तो आत्मा-परमात्मा का अस्तित्व ही नहीं मानते और उनके विचार से हमारे शरीर में जीवात्मा जैसी कोई चीज़ है ही नहीं क्योंकि विज्ञान की लेबोरेटरी में जीव यानि आत्मा का विश्लेषण किया नहीं जा सकता तो क्या ***आप मनुष्य को निर्जीव मानेंगे?***

शाकाहार वैज्ञानिक बात है

□ ओशो रजनीश

मनुष्य कोई द्वीप नहीं है। मनुष्य तो जीवन एवं अस्तित्व के लाखों रूपों का एक अनन्त संयोजन है। हमारा होना एक श्रृंखला में है, हम अलग नहीं हैं। और दूसरे प्राणियों को मारना न केवल कुरूप, असंवेदनशील और अमानवीय है- यह अवैज्ञानिक भी है। हम अपने ही आधार को नष्ट कर रहे होते हैं।

अपने अनन्त रूपों में जीवन एक जैवीय एकात्मकता (आर्गेनिक यूनिटी) है। हम इसके अंश हैं। अंश को पूर्ण के प्रति कृतज्ञता का भाव अनुभव करना चाहिए। शाकाहार की यही अवधारणा है। इसका सीधा सा अर्थ है: जीवन को नष्ट मत करो। इसका सरल सा तात्पर्य है: जीवन ही परमात्मा है- इसे नष्ट करने से बचो, वर्ना तुम परिवेश (एकोलॉजी) मात्र को ही नष्ट कर दोगे।

और इसके पीछे बड़ी वैज्ञानिक दृष्टि है। यह संयोग मात्र नहीं है कि भारत में पैदा हुये सभी धर्म मूल रूप से शाकाहारी हैं जबकि भारत से बाहर पैदा हुए सारे धर्म मांसाहारी हैं। लेकिन धार्मिक चेतना की ऊंचाइयां भारत में ही छुई गईं, कहीं और नहीं।

शाकाहार ने परिष्करण का काम किया। जब तुम मांसाहार करते हो, तुम अनिवार्यता के नियम के अन्तर्गत आ जाते हो। तुम भारी हो जाते हो, तुम पृथ्वी की ओर अभ्याकर्षित हो जाते हो। जब तुम शाकाहार करते हो, तुम अधिक हलके होते हो, तब तुम ईश्वरीय कृपा (ग्रेस) के नियम के, शक्ति के नियम के, अन्तर्गत होते हो, और तुम आकाश की ओर आकर्षित होने लगते हो। तुम्हारा भोजन मात्र भोजन ही नहीं है, यह तुम ही हो। जो तुम खाते हो, वही तुम हो जाते हो। यदि तुम कोई ऐसी चीज़ खाते हो जो आधारभूत रूप से हत्या पर, हिंसा पर आधारित हो, तुम अनिवार्यता के नियम से ऊंचे नहीं उठ सकते। तुम क़रीब-क़रीब एक पशु ही रहोगे। मनुष्य का जन्म तो तभी होता है जब तुम पशु से ऊपर उठना प्रारम्भ करते हो, जब तुम स्वयं के साथ वह व्यवहार करना प्रारम्भ करते हो जो कोई पशु नहीं कर सकता।

शाकाहार एक सचेतन प्रयास है, एक आयोजित प्रयास है उस भारीपन से बाहर निकल आने का जो तुम्हें पृथ्वी से बांधे रखता है ताकि तुम उड़ान कर सको- ताकि स्वयं से स्वयं की उड़ान संभव हो सके। भोजन जितना हलका होता है, ध्यान उतना ही गहरा जाता है। भोजन जितना भारी होता है, ध्यान उतना ही कठिन होता जाता है। मैं यह नहीं कह रहा हूं कि मांसाहारी व्यक्ति के लिए ध्यान असम्भव है- यह असम्भव तो नहीं है, पर अकारण ही यह कठिन हो जाता है।

शाकाहार बहुत सहायता करता है। यह तुम्हारी रासायनिकता (कैमिस्ट्री) को बदल देता है। जब तुम पशु-मांस खाते हो, उसी के भरोसे जीते हो, तब... पहली बात: जब भी किसी पशु का वध किया जाता है- वह पशु क्रोध से भरा होता है, भयभीत होता है- यह स्वाभाविक है। जब तुम किसी पशु का वध करते हो... ज़रा सोचो कि तुम्हारा वध किया जा रहा हो। तब तुम्हारी मन:स्थिति क्या होगी। सब तरह से ज़हर तुम्हारे शरीर में छूट जाएंगे, क्योंकि जब तुम क्रोधित होते हो, एक विशिष्ट तरह का ज़हर तुम्हारे खून में छूट जाता है। जब तुम भयभीत होते हो, पुन: एक अन्य तरह का ज़हर तुम्हारे खून में छूट जाता है। और जब तुम्हारा वध किया जा रहा हो, यह भय की, क्रोध की पराकाष्ठा है। तुम्हारे शरीर की सारी ग्रन्थियां अपने सारे ज़हर तुम्हारे शरीर में छोड़ देती हैं।

और आदमी उसी ज़हरीले मांस को खाकर जिये चला जाता है। अब यदि यह तुम्हें क्रोधी, हिंसक, आक्रामक बनाये रखे तो इसमें आश्चर्य की क्या बात है- यह तो स्वाभाविक है। जब तुम मांसाहार करते हो, इसका अर्थ होता है कि जीवन के प्रति तुम्हारे हृदय में कोई सम्मान नहीं है, तुम जीवन के प्रति शत्रुता के भाव से भरे हो। और जीवन के प्रति जो शत्रुता के भाव से भरा हो, ऐसा व्यक्ति प्रार्थना में नहीं उतर सकता- क्योंकि प्रार्थना का अर्थ है जीवन का सम्मान। और ईश्वर के प्राणियों के प्रति जिसका शत्रुता का भाव हो वह ईश्वर के प्रति भी बहुत मैत्रीपूर्ण नहीं हो सकता। सभी प्राणी ईश्वर के हैं। ईश्वर उनमें रहता है, ईश्वर ही उनमें श्वास लेता है, वे उसी के ही रूप है, जैसे कि तुम हो। तुम सब भाई-बहनों की भांति हो।

जब तुम एक पशु को देखो और भाई चारे का एक भाव तुम्हारे भीतर न उठे, तब तुम नहीं जानते कि प्रार्थना क्या है, तब तुम प्रार्थना को कभी न जान पाओगे। और यह विचार मात्र ही, कि तुम सिर्फ़ भोजन के लिए, सिर्फ़ स्वाद के लिए, जीवन को नष्ट कर दो, यह विचार मात्र ही इतना कुरूप है। यह विश्वास करना कठिन है कि मनुष्य ऐसा किये चला जाता है। यह सीखना कि अन्य प्राणियों के साथ मैत्री पूर्ण ढंग से कैसे रहा जाय मनुष्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण बात है। यह बात आधार बन जाती है। और केवल इसी आधार पर ही तुम अपनी प्रार्थना को, अपने ध्यान को स्थापित कर सकते हो। तुम इसकी जांच स्वयं अपने भीतर कर सकते हो: जब कभी भी तुम मांस खाओगे, ध्यान कठिन और कठिन होता जायेगा।

इस तथ्य से बचा नहीं जा सकता कि यदि तुम ध्यान करना चाहते हो, यदि तुम निर्विचार होना चाहते हो, यदि तुम हलके होना चाहते हो- इतने हलके कि पृथ्वी तुम्हे नीचे की ओर न खींच सके, इतने हलके कि आकाश तुम्हें उपलब्ध हो सके- तब तुम्हें मांसाहारी संस्कारों से शाकाहार की स्वतन्त्रता की ओर बढ़ना होगा।?

शाकाहार का धर्म से कुछ लेना-देना नहीं है: यह मूलरूप से वैज्ञानिक बात है। इसका नैतिकता से कोई सम्बन्ध नहीं है, परन्तु सौन्दर्यबोधता से निश्चित ही इसका गहरा सम्बन्ध है। यह बात ही अविश्वसनीय है कि कोई संवेदनशील, सचेतन, समझदार, प्रेमपूर्ण व्यक्ति मांस भी खा सकता है। और यदि वह मांस खाता है तो इसका अर्थ है कि उसमें कुछ कमी है- अभी भी वह इस बात के प्रति मूर्च्छित है कि वह क्या कर रहा है, कि उसके कृत्यों का परिणाम क्या होगा।

हम मानव चेतना को तब तक नहीं बदल सकते जब तक कि हम मानव शरीर को बदलना शुरू न करें। जब तुम मांस खाते हो, तब तुम पशु को अपने भीतर ले जाते हो, और पशुता का तो अतिक्रमण करना है। इससे बचो। यदि सच में ही तुम ऊंचे और अधिक ऊंचे जाना चाहते हो, यदि तुम सच में ही सूर्य की किरणों में जगमगाते अपनी चेतना के शिखर तक पहुंचना चाहते हो, यदि तुम वास्तव में ईश्वर को जानना चाहते हो, तब तुम्हें हर सम्भव ढंग से स्वयं को बदलना होगा।

तुम्हें अपने जीवन पर चारों ओर दृष्टि डालनी होगी, तुम्हें हर छोटी-छोटी आदत का विस्तार से निरीक्षण करना होगा- क्योंकि कभी-कभी एक बहुत छोटी सी बात तुम्हारे सारे जीवन को बदल सकती है- इतना अधिक बदल दे सकती है कि यह अविश्वसनीय जान पड़ेगा।

शाकाहारी बनो और तुम हैरान हो जाओगे: ध्यान बहुत सरल हो जांता है। प्रेम सूक्ष्म हो जाता है, इसकी स्थूलता खो जाती है- यह अधिक संवेदनशील और कम ऐन्द्रिक हो जाता है, यह अधिक प्रार्थना पूर्ण, कम कामुक हो जाता है, और तुम्हारे शरीर में भी एक भिन्न प्रकार का स्पन्दन उठने लगता है। तुम अधिक प्रसादपूर्ण, अधिक कोमल, अधिक स्त्रैण हो जाते हो। तुम कम आक्रामक, अधिक ग्रहणशील हो जाते हो। शाकाहार तुम्हारे भीतर एक कीमियाई परिवर्तन है। यह तुम्हारे भीतर ऐसा आकाश निर्मित करता है जिसमें कि अपधातुयें स्वर्ण में बदली जा सकती हैं।

□ प्रस्तुतकर्ता- डॉ. अनिल कुमार अग्रवाल
काशी हिन्दु विश्वविद्यालय, वाराणसी

पहलवानी और शाकाहार

पहलवानी यानि व्यायाम करना सिर्फ़ पहलवान बनने और कुश्तियां लड़ने के लिए ही ज़रूरी एवं उपयोगी नहीं होता बल्कि शरीर को पुष्ट, सबल और सुडौल, बनाने एवं बनाये रखने के लिए भी ज़रूरी और उपयोगी होता है। व्यायाम करने के साथ पौष्टिक आहार लेना भी ज़रूरी होता है। पौष्टिक आहार के विषय में कई लोगों की धारणा यह है कि मांसाहार बहुत पौष्टिक होता है। ऐसी धारणा वाले मांसाहार को पौष्टिक आहार मान कर इसका सेवन करते हैं। मांसाहार से पुष्टता तो मिलती है पर साथ ही कुछ विकार और रोग भी शरीर में उत्पन्न होते हैं अतः मांसाहार करना शाकाहार की भांति निरापद नहीं है। शाकाहार करना निरापद भी है और अत्यन्त बलपुष्टिकारी भी तभी तो नामी पहलवान शाकाहारी ही रहे हैं, मांसाहारी नहीं।

इन्दौर से गत २८ वर्ष से एक मासिक पत्रिका *'भारतीय कुश्ती'* प्रकाशित हो रही है। इसका गत दीपावली (अक्टूबर ९१) अंक *'शाकाहारी पहलवान अंक'* के रूप में प्रकाशित किया गया था। इस अंक में शाकाहारी पहलवानों का सचित्र जीवन वृतान्त प्रकाशित किया गया है ***जो यह प्रमाणित करता है कि शाकाहार करने वाले पहलवानों ने भी खूब कुश्तियां जीतीं और नामी पहलवान बने रहे हैं।*** इन पहलवानों में ८५ वर्षीय पद्मश्री द्रोणाचार्य गुरु हनुमान, उनके अनेक शिष्य जैसे एशिया चैम्पियन सतपाल पहलवान, सज्जनसिंह पहलवान, ज्ञानसिंह, ओमप्रकाश, सूरजभान, रामस्वरूप, सुदेश कुमार, श्यामा पहलवान आदि सभी शाकाहारी हैं। अपराजेय पहलवान राममूर्ति, पं. बिद्दोलाल, चन्दन पहलवान, तप्पे गुरू बलदेव गुरू, चन्द्रसेन पहलवान, डॉ. आत्रेय पहलवान, मास्टर चंदगीराम आदि ***अनेक पहलवान शाकाहारी ही रहे, मांस इन्होंने छुआ तक नहीं है।***

लाला तसल्लीराम - पण्डितजी, एक बात कहूं।

पं. चन्द्रदेव- जी, अवश्य कहिए।

लाल तसल्लीराम - हमने सुना है कि जैसे एक योनि मनुष्य की है वैसे दूसरी योनि पशु-पक्षी आदि की और तीसरी योनि वृक्ष लता आदि की है। क्या यह सही है?

एक नये आगन्तुक प. रामशरणजी पहली बार चर्चा में हिस्सा लेते हुए बोले- हां पण्डितजी, ये योनियां होती तो हैं क्योंकि शास्त्रों ने ८४ लाख योनियां बताई हैं। वृक्षादि वनस्पति को स्थावर योनि कहा गया है। इस योनि में वृक्षादि सारी वनस्पति सुषुप्त अवस्था में होती है अतः इसे सुख-दुःख का अनुभव नहीं होता। ***इन्हें काटने पर इनको दुःख का अनुभव होता ही नहीं अतः इन्हें काटना-खाना बुरा नहीं।***

ठा. अभ्युदयसिंह - तो हुकम, अगर बकरे को क्लोरोफार्म सुंघा कर बेहोश कर काटा जाए तो उसे पता भी नहीं चल पाएगा कि कब कट गया। इस तरीक़े से बकरे या मुर्गे को काट कर खाने पर एतराज़ नहीं होना चाहिए। अब तो बड़े शहरों में ऑटोमेटिक स्लाटर हाउस बन गये हैं जिनमें पलक झपकते सैकड़ों जानवरों की गर्दन उड़ा दी जाती है। उन्हें ज़रा भी पीड़ा नहीं हो पाती। अब इसमें किसी को क़्या आपत्ति हो सकती है?

प. रामशरण- आपत्ति क्यों न होगी? किसी को जान से मारना धर्म की दृष्टि से पाप है और क़ानून की दृष्टि से अवैध कार्य है। हमें किसी की जान लेने का क्या अधिकार है?

ठा. अभ्युदयसिंह- अच्छा एक बात बताइए, आप आम तोड़ते हैं या नहीं?

प. रामशरण - जी हां, तोड़ते ही नहीं बल्कि चूस कर खा भी जाते हैं पर इससे क्या? आम तोड़ने से वृक्ष मरता तो नहीं? आप नाखून और बाल काटते हैं तो आपको कुछ कष्ट होता है क्या? इसी तरह आम या अन्य फल सब्ज़ी का मामला है।

मौलवी कबीर बख्श - पर क़िब्ला, गाजर मूली तो पूरी की पूरी खा जाते हैं।

लाला तसल्लीराम - बिल्कुल ठीक कहा आपने मौलवी साहब! अब दीजिए जवाब पण्डित रामशरणदासजी! दरअसल बात यह है कि सुषुप्त अवस्था वाली आपकी बात कुछ जमती नहीं। यदि कोई आदमी सुषुप्त अवस्था में हो यानि गहरी नींद सो रहा हो या क्लोरोफार्म सुंघा कर ***बेहोश कर दिया गया हो और उसे मार डाला जाए तो क्या यह पाप-कर्म और क़ानूनन जुर्म नहीं होगा? बराबर होगा।***

ठाकुर अभ्युदयसिंह - पण्डितजी, आप बड़ी देर से चुप हैं। कुछ बोलिए न हुकम।

पं. चन्द्रदेव - आप सबकी बातें और दलीलें सुन रहा हूं। ***मैं जितनी रुचि बोलने में लेता हूं उतनी ही रुचि सुनने में भी लेता हूं।*** मैं अभी तक इसलिए चुप रहा ताकि आप सबके विचार और तर्क सामने आ सकें और यह ज़ाहिर हो सके कि इस विषय में कौन क्या सोच सकता है, कितने प्रकार से विचार किया जा सकता है। ***'मुण्डे मुण्डे मतिर्भिन्ना'*** के अनुसार जितने लोग उतनी बातें होतीं हैं और ***सबकी बातें सुनने से अपनी जानकारी बढ़ती है, विचारशक्ति बढ़ती है*** सो मैं चुपचाप बैठा आप सबकी दलीलें सुन रहा था। अब यदि आपकी दलीलें खत्म हो चुकी हों तो मैं कुछ बोलूं, या किसी को कुछ और कहना है?

ठाकुर अभ्युदयसिंह - हम सब तो यूं ही बातें कर रहे थे। आप बोलिए न हुकम।

पं. चन्द्रदेव - आप सब जो बातें कर रहे थे वे सब दलीलें वृक्षों की रक्षा के समर्थन में दी गई हैं या पशु-हत्या की सफ़ाई पेश करने के लिए?

लाला तसल्लीराम - जी, क्या मतलब?

प. चन्द्रदेव - मतलब यह कि दलीलें देने का एक मक़सद होता है, एक लक्ष्य होता है जिसे सिद्ध करने के लिए दलीलें दी जाती हैं। 'वृक्षों में जीव है' यह कह कर आप क्या यह सिद्ध करना चाहते हैं कि इन पर दया करके इन्हें खाना छोड़ देना उचित है या फिर मांसाहारियों की क्रूरता को छिपाने के लिए, एक बहाना बना कर, यह कहना चाहते हैं कि अगर वृक्ष, वनस्पति आदि पर क्रूरता करना पाप नहीं तो पशुओं पर क्रूरता करना क्यों पाप हो सकता है ***क्योंकि जीव तो दोनों में है।***

लाला तसल्लीराम- इस पेंचदार बात से आपका क्या मतलब है पण्डितजी? आप सीधे साफ़ ढंग से समझाइए न? बात तो कुल इतनी ही है कि वृक्षों में जान है। आप इसे मानिए या इंकार कीजिए।

प. चन्द्रदेव - सवाल मानने या न मानने का नहीं है बल्कि सही बात को जानने का है। ***हमारे मानने या न मानने से वस्तुस्थिति में कोई फ़र्क नहीं पड़ता।*** जैसे आप यह मानें कि हिंसा करना पाप नहीं, चाहे जिसे काटो, मारो और खाओ, भले ही तरबूज़ हो या बकरा, दोनों में कोई फ़र्क ही नहीं है ***तो इससे वस्तुस्थिति तो नहीं बदलेगी*** पर आपके इस विचार के प्रभाव से पाप-पुण्य, हिंसा-अहिंसा या अच्छे बुरे का प्रश्न ही खत्म हो जाएगा। क्योंकि ***यह तो जिसकी लाठी उसकी भैंस वाला मामला हो गया।*** आप में शक्ति हो तो आप किसी को भी मार सकते हैं क्योंकि ***हिंसा-अहिंसा का विचार आप करना नहीं चाहते।*** क्या ख्याल है आपका? ***इस सिद्धान्त का प्रसार-प्रचार करना ठीक रहेगा?***

मौलवी कबीर बख्श - लाहोलबिलाकुवत मियां पण्डतजी, यह क्या कह रहे हैं आप? ऐसे हालात में तो ग़ज़ब हो जाएगा, बड़ी तबाही फैल जाएगी। फिर इन्सानी तहज़ीब का क्या हश्र होगा? ऐसी सूरत में हमारी और आदमखोर जंगली लोगों की तहज़ीब में क्या फ़र्क रह जाएगा? तोबाह!

प. चन्द्रदेव - तो दूसरी सूरत यह है कि अगर आप वृक्षों में जीव होना मानते हैं तो अहिंसावादी होने के नाते उन पर दया करनी होगी लिहाज़ा वृक्ष, वनस्पति, फल शाक अनाज किसी को भी काटना खाना आपको छोड़ना होगा।

प. रामशरण – लेकिन फिर जिएंगे कैसे?

सेठ लल्लूमल – म्हारी राय मां सूखो अनाज आयो जाए तो काईं पाप कोणी, ऊ मा तो जीव नी है नी? पेड़ मां लाग्यो फल पकि जाए ने आपरतीज ज़मीन मां पड़ि जाए ऊ को खाना मां कईं पाप होय? काईं पण्डितजी साब, जदे आपको कईं विचार है या मामला मां?

लाला तसल्लीराम – यानि कोई बकरा या मुर्गी अपनी मौत मर जाए तो उसे खा लेने में कोई हर्ज़ नहीं, यही न?

सेठ लल्लू मल – म्हारो यो मतलब कोणी, हूं तो यह कई रयो थो के हत्या नी करनी पड़े ने अपणा काम भी बन जाए, असो करनो चाहिए।

प. चन्द्रदेव- सुनिए, आप लोगों की बातें सुन कर यही समझ में नहीं आता कि कौन विषय के पक्ष में बोल रहा है और कौन विपक्ष में। विचार विमर्श युक्तियुक्त, प्रामाणिक और विषय के अनुकूल किया जाना चाहिए। ***विषय से बाहर की फ़ालतू बातें करने से समय नष्ट होता है और चर्चा लक्ष्य से भटक जाती है।*** एक-एक मुद्दे पर क्रम से और तारतम्य बनाये रख कर चर्चा करना उचित होता है। इस मामले को यूं समझिए कि एक वर्ग वनस्पति, वृक्षादि में जीव मानता है फिर भी उसे काटने खाने को बुरा नहीं समझता, दूसरा वर्ग पशु-पक्षियों में जीव मानता है और उसे काटने खाने को बुरा नहीं समझता ***तो एक तीसरा वर्ग भी पैदा हो सकता है*** जो मनुष्य को भी मार कर खाने लगे क्योंकि मनुष्य का मांस तो सबसे बढ़िया क़िस्म का होगा। ***इस तीसरे वर्ग के बारे में आप लोगों की क्या राय होगी?***

लाला तसल्लीराम – इस वर्ग को हरगिज़ पसन्द नहीं किया जा सकता। यह तो जंगली, असभ्य और आदमखोर लोगों का वर्ग होगा। हम सभ्य, शिक्षित और सुविकसित लोग ऐसा जघन्य कार्य कैसे कर सकते हैं?

प. चन्द्रदेव – नहीं कर सकते न, क्योंकि आप ऐसा करना उचित कार्य नहीं मानते। उचित इसलिए नहीं मानते क्योंकि मनुष्य जाति के लोग यदि आपस में ही मार काट करके खाने लगें तो एक तो बड़ा उपद्रव उठ खड़ा होगा, दूसरे कोई मनुष्य किसी मनुष्य को उतनी आसानी से नहीं काट सकेगा जितनी आसानी से मुर्गे या बकरे को काट लेता है। वह आदमी विरोध करेगा, मुक़ाबला करेगा और फिर भी यदि किसी भी तरह से उसे मार दिया गया तो उसके घर वाले, रिश्तेदार या दोस्त उसकी मृत्यु का बदला लेंगे, क़ानूनी कार्यवाही करेंगे तो ***मनुष्य को मार कर खाने में बड़ी झंझटें हैं इसलिए यह वर्ग अभी तक पैदा नहीं हो सका है।***

मनुष्य की तरह पशु-पक्षी भी जीवधारी तो हैं पर बेचारे निरीह, बेबस, बेजुबान और कमज़ोर हैं अतः उनको काटना मारना कोई मुश्किल नहीं। किसी बकरे की हत्या कर देने पर उसका कोई रिश्तेदार विरोध करने नहीं आता, सरकारी क़ानून में भी ऐसा कोई प्रावधान नहीं है कि किसी पशु-पक्षी की हत्या करने पर दफ़ा ३०२ जैसी कोई धारा लागू करके हत्यारे को बन्दी बनाया जा सके।

दर असल यह चुनाव करना ग़लत है कि किसे काटें मारें और किसे नहीं। ***मुख्य बात है हिंसक प्रवृत्ति को छोड़ना।*** जवान मरे या बुढ़ढ़ा हत्या तो हत्या ही होती है और हिंसक प्रवृत्ति के बिना हत्या की नहीं जा सकती। युक्तिसंगत बात यह है कि वनस्पति, वृक्ष, शाक सब्ज़ी आदि को काटना और उपयोग में लेना इसलिए उचित है कि ***इनमें वैसा जीव नहीं होता जैसा मनुष्य, पशु पक्षी आदि इन्द्रियधारी योनियों वालों में होता है*** क्योंकि इनमें जीव के वे छः लक्षण नहीं मिलते जो जीव के होने का प्रमाण होते हैं यानि ***सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न और ज्ञान-*** ये छः लक्षण जहां पाये जाएं ***वहाँ जीव का होना माना जाता है।***

लाला तसल्लीराम – इन लक्षणों की पहचान कैसे हो?

पं. चन्द्रदेव- हां, यह बात समझने जैसी है और इसे समझना भी सरल ही है। आपने बाज़ार में साड़ियों की दुकान पर शो केस में स्त्री का आदम क़द सुन्दर पुतला रखा देखा होगा। यह पुतला सुन्दर तो होता ही है साड़ी आदि पहनाने से बिल्कुल ऐसा लगता है जैसे वास्तव में कोई युवती खड़ी हो ***पर ज़रा ध्यानपूर्वक देखते ही आप यह समझ जाते हैं कि यह निर्जीव पुतला है, सजीव स्त्री नहीं*** क्योंकि वह युवती जैसी दिखती तो है पर चेतन न हो कर जड़ और निर्जीव होती है। ***उसमें जीवन का कोई लक्षण नहीं दिखता।*** यदि आप मुस्करा कर उससे 'हलो' कहें तो न तो वह खुश होगी न मुस्कराएगी। उसे चोट पहुंचाएं तो दुःख का अनुभव भी नहीं करेगी। उसकी कोई इच्छा भी नहीं होती, न वह किसी से द्वेष ही करती है। अपनी जगह से स्वयं हिलने का प्रयत्न भी नहीं करती और न ज्ञान युक्त ही होती है। ***जीवित शरीर धारी होती तो ये सभी छः लक्षण उसमें अवश्य पाये जाते।*** अब आप समझे?

लाला तसल्लीराम - जी, बिल्कुल समझ गये।

प. रामशरण- पण्डितजी, वृक्ष तो खाते पीते हैं, इन्हें खाद पानी चाहिए। ये सांस भी लेते हैं क्योंकि ऐसा कहते हैं न कि वृक्ष गन्दी वायु को शुद्ध करते हैं तो फिर इन्हें सजीव क्यों नहीं माना जा सकता? अब तो विज्ञान ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि वृक्ष पौधे आदि अनुभव भी करते हैं।

प. चन्द्रदेव – आप तो कह रहे थे कि वृक्ष वनस्पति आदि सुषुप्त अवस्था में रहते हैं और कोई अनुभव नहीं करते अतः इन्हें काटने और खाने में कोई हर्ज़ नहीं ***फिर यह अनुभव करने वाली बात कहां से आ गई?*** यदि ये सुषुप्त अवस्था में हैं तो कोई जीवधारी सुषुप्त अवस्था में भी खाना-पीना और सुख-दुःख का अनुभव करना कर सकता है क्या? यूं तो रेल का इंजन कोयला खाता है, पानी पीता है, आवाज़ें करता है और तेज़ रफ़तार से गति भी करता है ***तो क्या आप इंजन को सजीव कहेंगे?***

शाकाहारी भोजन ही श्रेयस्कर

भावनगर २२ मई। राष्ट्रीय खेल संस्थान के प्रमुख अनुसन्धान अधिकारी डॉ. एम.एस. मल्होत्रा ने इस बात को ग़लत बताया है कि खिलाड़ियों के लिए शाकाहारी भोजन के बजाय मांसाहारी भोजन अधिक गर्मी और शक्ति देता है।

डॉ. मल्होत्रा ने यहाँ एक गोष्ठी में, खेल और चिकित्सा सम्बन्धी व्याख्यान में, कहा कि शाकाहारी भोजन ही खिलाड़ियों के लिए लाभकारी है। शाकाहारी भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अधिक होती है जो एक खिलाड़ी के लिए आवश्यक है।

उन्होंने खिलाड़ी की इस धारणा को भी ग़लत बताया कि अधिक प्रोटीन से ज्यादा शक्ति मिलती है बल्कि उन्होंने तो यह बताया कि इसके अधिक सेवन करने से खिलाड़ियों के गुर्दे और यकृत (लिवर) खराब हो जाते हैं।

डॉ. मल्होत्रा ने खिलाड़ियों को चेतावनी दी कि उन्हें नशीले पदार्थों का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा कि जो भी खिलाड़ी दवाओं अथवा नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं उनमें हो सकता है कि इनसे कुछ समय के लिए उत्तेजना पैदा हो जाए परन्तु बाद में ये दवाएं ठीक न होने वाली बीमारियों का कारण बन जाती हैं।

डॉ. मल्होत्रा ने कहा कि खिलाड़ियों को अपना स्वास्थ्य तथा खेल-जीवन बरकरार रखने के लिए आवश्यक है कि वे दूध, हरी सब्ज़ियां, फल तथा शाकाहारी भोजन ग्रहण करें।

-दैनिक भास्कर इन्दौर से साभार

(निरोगधाम जुलाई ८३ अंक से)

मांसाहारी झगड़ालू होते हैं

ग्वालियर, रविवार। लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षक शिक्षण महाविद्यालय के तीन शारीरिक शिक्षा विज्ञानियों जसराज सिंह, बी.के. दास और राजिन्दर सिंह ने, संयुक्त रूप से किये गये शोध में, इस बात को उजागर किया है कि मांसाहारी व्यक्ति उग्र स्वभाव एवं झगड़ालू प्रवृत्ति के होते हैं।

उनकी शोध का विषय था ''खानपान का मनुष्य की प्रकृति पर प्रभाव।'' इस दौरान ग्वालियर सेंट्रल जेल के क़रीब ४०० क़ैदियों का अध्ययन किया और पाया गया कि मांसाहारी लोग अधिकतर गर्म मिजाज़ एवं झगड़ालू प्रवृत्ति के होते हैं जबकि शाकाहारी लोग सामान्यतया नम्र और सहनशील स्वभाव के पाये जाते हैं। चार सौ बंदियों में से २५० बंदी मांसाहारी थे और इनमें ८४ प्रतिशत का व्यवहार झगड़ालू था जबकि बाक़ी शाकाहारी क़ैदियों में से ९० प्रतिशत का स्वभाव शान्त व नम्र पाया गया।

अध्ययन में पशुओं के स्वभाव का भी हवाला दिया गया है। इसके अनुसार शाकाहारी पशु चाहे वह हाथी हो या हिरण स्वभाव से नम्र होते हैं लेकिन मांसाहारी पशु चाहे शेर हो या कुत्ता, इतने उग्र होते हैं कि भोजन न मिलने पर अपने बच्चों तक को खा जाते हैं।

इन वैज्ञानिकों का कहना है कि खाने में लिये गये विभिन्न पोषक तत्व रक्त में प्रवाहित होकर अपना प्रभाव मस्तिष्क पर डालते हैं जहां से मनुष्य की प्रवृत्तियाँ जन्म लेती हैं।

-दैनिक नव-भारत जबलपुर दि. ५.५.८७ से साभार

प्रेषक-श्री हरीश कुमार खरे 'विवेक'
गढ़ा, जबलपुर

विमर्श - पाठक गण इस समाचार में प्रस्तुत की गई शोध-रिपोर्ट को पढ़ कर निरोगधाम में प्रकाशित की जा रही धारावाहिक लेखमाला *'हम क्या खाएं? घास या मांस'* की उपयोगिता और प्रामाणिकता का प्रमाण प्राप्त कर सकेंगे।

रेडियो बोलता है, गाता है नाना प्रकार की ध्वनियां करता है और टी.वी. तो सब कुछ साक्षात दिखाता है *तो क्या रेडियो और टी.वी. सजीव हैं?* सिर्फ़ गति या प्रयत्न के साथ *स्वाभाविक ज्ञान भी प्रदर्शित होना चाहिए, मात्र नैमेत्तिक गति नहीं।*

मौलवी कबीर बख्श - मियां पण्डतजी, यह ज़रा मुश्किल हिन्दी हो गई। इसे ज़रा खुलासा और आसान अल्फ़ाज़ मे समझाने की ज़हमत गवारा फ़रमाएं।

प. चन्द्रदेव- इसका खुलासा मतलब यह है कि जहां एक ही ढंग की गतिविधि दिखाई दे *उसे आटोमेशन यानि यान्त्रिक गतिविधि कहा जाएगा।* किसी दूसरे के निमित्त से यानि दूसरे के कारण से जो गति यानि हरकत होती है वह नैमेत्तिक गति कही जाती है जैसे मोटर चलती तो है, गति तो करती है पर खुद बखुद नहीं करती, कर नहीं सकती। कोई चालक उसे चलाता है तब चलती है। *उसका यह चलना नैमेत्तिक है।* रेडियो जो गाना सुनाता है वह खुद की इच्छा या ज्ञान के बल पर किया गया प्रयत्न नहीं होता बल्कि किसी अन्य के निमित्त से सुनाता है। कोई भी यान्त्रिक क्रिया यानि गतिविधि खुद यन्त्र की इच्छा से की गई नहीं होती। अच्छी खबर सुनाते समय रेडियो सुख का अनुभव नहीं करता और बुरी खबर सुनाते समय दुःखी नहीं होता यानि वह सुख-दुःख का अनुभव नहीं कर पाता क्योंकि उसे किसी से 'द्वेष' नहीं होता और जैसा प्रसारण उसके माध्यम से किया जाता है वैसा निर्लिप्त भाव से वह बोल देता है। इस प्रकार ऑटोमेटिक और मेकेनिकल एक्शन यानि यान्त्रिक गतिविधि यद्यपि सुव्यवस्थति, नियमानुकूल और ज्ञानयुक्त तो होती है तथापि स्वयं द्वारा की गई न होकर किसी दूसरे के द्वारा संचालित एवं निर्देशित होती है। *ऐसी गति को ही नैमेत्तिक गति यानि काज़ल एक्शन कहते हैं।* अब आप समझे मौलवी साहेब!

मौलवी कबीर बख्श- बहुत खूब, बखूबी समझ में आ गई बात, अब स्वाभाविक ज्ञान और प्रयत्न पर भी थोड़ी सी रोशनी डाल दें।

प. चन्द्रदेव- जी हां, ज़रूर। देखिए! स्वाभाविक ज्ञान और प्रयत्न के तीन मुख्य लक्षण होते हैं- *कर्तुं, अकर्तुं और अन्यथा कर्तुं यानि करना, न करना और उलटा करना-* ये तीनों बातें जहां सम्भव हों वहां स्वाभाविक ज्ञान होना माना जाएगा। जैसे आप कहीं जा रहे हैं यह क्रिया 'कर्तुं' यानि करना , होगी। आप जाते जाते रुक जाएं यह 'न करना' यानि 'अकर्तुं' हुआ और आप वापिस लौट पड़ें यह विपरीत करना यानि 'अन्यथा कर्तुं' हो गया लेकिन अगर आप एक पत्थर फेकें तो वह आपके निमित्त से, यानि आपके कारण से नैमेत्तिक गति प्राप्त कर सनसनाता हुआ जाएगा यह कर्तुं हुआ पर वह पत्थर न तो रास्ते में खुद रुक सकता है और न खुद वापिस ही लौट सकता है यानि अकर्तुं और अन्यथा कर्तुं लक्षण यहां उपलब्ध नहीं हो सकते। *इसी प्रकार यह तीनों लक्षण वनस्पति वृक्ष आदि में भी नहीं मिलते जैसे जीव धारियों में मिलते हैं।* किसी तथ्य को सिद्ध करने के विषय में शास्त्रों का कहना है- *'लक्षण प्रमाणाभ्यां वस्तु सिद्धिः'*- यानि प्रमाण स्वरूप लक्षणों से ही वस्तु सिद्ध होती है। जीव के लक्षण मनुष्य व पशु-पक्षियों, जलचर, नभचर और थलचर जीव जन्तुओं पर तो फिट बैठते हैं पर वृक्ष वनस्पति पर नहीं *अतः ये हमारी तरह जीवधारी नहीं माने जा सकते।*

प. रामशरण - तो फिर स्थावर योनि का मतलब क्या हुआ?

प. चन्द्रदेव- सृष्टि के मोटे रूप से दो भेद हैं जड़ और चेतन यानि स्थावर तथा चेतन। स्थावर बेजान को कहते हैं और योनि का अर्थ होता है जाति। *अतः स्थावर योनि का अर्थ जड़ जाति हुआ।*

मौलवी कबीर बख्श- जनाब पण्डतजी, हमारे यहां भी मखलूकात (सृष्टि) के तीन तबके (वर्ग) बताये गये हैं- हैवानात (सजीव), नबातात (वनस्पति) और जमादात (पत्थर) आदि।

पं. चन्द्रदेव- जी हां, अंग्रेज़ी में इनको किंगडम (Kingdom) कहते हैं। हैवानात को प्राणी जगत यानि Animal Kingdom, नबातात को वनस्पति जगत यानि Vegetable Kingdom और जमादात को जड़ जगत यानि Mineral Kingdom कहा गया है। इससे भी यह स्पष्ट हो जाता है कि संसार में प्राणी जगत, वनस्पति जगत और खनिज जगत अलग-अलग हैं। *इस तरह भी वनस्पति जगत, प्राणी जगत यानि जीव धारियों से अलग ही साबित होता है।*

ठाकुर अभ्युदतसिंह- पण्डितजी, ज़रा यह तो बताइए कि छुइमुई या लाजवन्ती नामक एक लता होती है जिसे अपन अगर स्पर्श करें तो वह लजा कर सिकुड़ जाती है। इसीलिए उसे छुई-मुई या लाजवन्ती कहते हैं। ऐसा क्यों होता है? क्या यह उसमें जीव होने का प्रमाण नहीं है?

प. चन्द्रदेव - आप पहले यह बताइए कि वह पुरुष के छूने से शरमाती है या स्त्री द्वारा छूने से?

ठाकुर अभ्युदयसिंह - दोनों के छूने से।

प. चन्द्रदेव - स्त्री के छूने से क्यों शरमाती है? स्त्री जाति की लता होने से, *यदि पुरुष द्वारा छूने पर शरमा जाए तो बात कुछ समझ में भी आये पर स्त्री जाति हो कर स्त्री के स्पर्श से लजाए यह बात क्या हुई भला?* अच्छा, एक बात बताइए। यदि आप घोड़ी को छू दें तो क्या वह शरमा जाएगी?

ठाकुर अभ्युदयसिंह - जी नहीं, वह भला क्यों शरमाने लगी?

प. चन्द्रदेव - तो क्या घोड़ी को निर्जीव मान लेंगे?

(शेषांश पृष्ठ ३० पर)

सामाजिक-स्वास्थ्य कथा माला-३

चुनौती का सामना

जैसे हमारा और हमारे परिवार का स्वस्थ रहना ज़रूरी है वैसे ही हमारे समाज और राष्ट्र का स्वस्थ रहना भी ज़रूरी है क्योंकि सुख, सम्वृद्धि और उचित विकास के लिए, स्वस्थ स्थिति का होना ज़रूरी होता है। अस्वस्थ रह कर विकास तथा सुख सम्वृद्धि को उपलब्ध होना किसी के लिए भी सम्भव नहीं। सामाजिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित इस कथा-माला का तीसरा पुष्प प्रस्तुत है।

बहुत लम्बे समय की दौड़ धूप के बाद मुश्किल शोभा का विवाह तय हो पाया और आज वह दुल्हन बनी अपनी सहेलियों से घिरी हुई बैठी थी। उसके मन में बड़ी उहापोह मची हुई थी और जैसी कि आमतौर पर नव-वधु की मनःस्थिति हुआ करती है, शोभा भी तरह-तरह के विचार करती हुई बैठी थी। बारात के आने का समय कभी का हो चुका था। उसकी सहेलियां तरह-तरह की चुहलबाज़ियां करके शोभा को छेड़ रही थीं और हंसी-ठिठौली कर रही थीं। तभी बैण्ड-बाजों और आतिशबाज़ी की आवाज़ें सुनाई देने लगीं।

आवाज़ें सुनते ही सब सहेलियां उठ खड़ी हुईं और 'बारात आ गई' का शोर मचाती हुई कमरे से बाहर की तरफ़ लपकीं। कमरा खाली हो गया और शोभा अकेली रह गई। उसने सोचा कि आखिर वह दिन आ ही गया जिसके लिए हर लड़की प्रतीक्षा करती है और उसके माता-पिता दौड़-धूप करते हैं।

शोभा के पिता पं. रामचरण लाल सरकारी स्कूल में प्रधानाध्यापक थे। शोभा उनकी सबसे बड़ी लड़की थी जिसे उन्होंने बड़े मनोयोग से अच्छी शिक्षा दिलाई थी। अच्छे गुण और संस्कार दिये थे। मां ने घरेलू काम-काज सिलाई कढ़ाई के साथ-साथ शास्त्रीय संगीत का अभ्यास भी कराया था क्योंकि शोभा का कण्ठ बहुत सुरीला था और मां को शास्त्रीय गायन का बहुत अच्छा ज्ञान व अभ्यास था। शोभा के पिता ने उनके सुमधुर गायन और अत्यन्त सुन्दर व्यक्तित्व से मोहित होकर ही उनसे विवाह किया था क्योंकि पंडित रामचरण लाल स्वयं भी संगीत के दीवाने थे और सितार व तबला बजाने में बहुत दक्ष थे। प्रायः पति-पत्नी जुगलवन्दी में अभ्यास किया करते थे। शोभा की मां संगीता देवी गायन का अभ्यास करतीं तो पं. रामचरण लाल तबले पर उनकी संगत किया करते थे। यह क्रम नियमित रूप से वर्षों तक चलता रहा। शोभा गर्भ से ही संगीत के संस्कार लेकर पैदा हुई थी और जब वह ५ वर्ष की ही थी तभी से उसमें संगीत के प्रति रुचि देख कर माता-पिता ने उसे भी अपने पास बैठाना शुरू कर दिया था। शोभा ने संगीत के वातावरण में ही होश सम्हाला और संगीत सीखते-सीखते बड़ी हुई थी। बाद में उसने म्यूज़िक की विधिवत् शिक्षा लेकर एम.ए. करने के साथ ही एम. म्यूज़ भी पास कर लिया था। यह उसके गले की एक विशेष खूबी थी कि उसकी आवाज़ तार सप्तक तक बड़ी सरलता से चली जाती थी।

अपनी मां की तरह शोभा भी खूब सुन्दर थी। दमदमाता गोरा रंग, बड़ी-बड़ी भावपूर्ण आंखें, सुन्दर मुखछवि और इकहरा सुडौल शरीर, सब मिला कर वह बहुत आकर्षक युवती थी उस पर से शिक्षित, गुणवती और कलावन्त भी, तो पं. रामचरणलाल शोभा की शादी के मामले में बड़े बेफ़िक्र थे कि ऐसी हीरे जैसी लड़की के लिए भला लड़कों की क्या कमी! वे कोई उद्योगपति या सम्पन्न व्यापारी नहीं, मात्र वेतनभोगी अध्यापक थे सो दहेज के लिए कोई विशेष प्रबन्ध भी नहीं कर पाये थे और यही सोचा करते थे कि उनकी गुणवती, शीलवती व रूपवती कन्या से बढ़ कर और दहेज क्या हो सकता है।

उनका सोचना ग़लत भी नहीं था। शोभा जैसी सुन्दर और अनेक गुणभूषित लड़कियां स्वयं ही अपने आप में बहुत बड़ी दौलत के समान होती हैं। विवाह घर बसाने के लिए ही तो किया जाता है ताकि अच्छा जीवन साथी मिल जाए न कि घर धन-दौलत से भरने के लिए क्योंकि विवाह एक संस्कार है, व्यापार नहीं। सिर्फ़ घर का ही नाम घर नहीं अपितु स्त्री के होने से घर होता है। गृहिणी के विना घर जंगल की तरह सूना होता है। जिस पुरुष को पतिव्रता, पति को प्राणरूप मानने वाली, पति की प्रिया और हितकामना करने वाली पत्नी प्राप्त हो जाय उस पुरुष का जीवन धन्य हो जाता है। ऐसे स्त्रीरत्न को ही गृहलक्ष्मी कहा है। सिर्फ़ धन से ही व्यक्ति धनवान नहीं होता बल्कि जिसकी पत्नी रूपवती, गुणवती और मधुरवाणी बोलने वाली है और सन्तान आज्ञाकारिणी तथा गुणवती है वस्तुतः वही श्री यानि धन सम्पदा (लक्ष्मी) वाला धनवान व्यक्ति होता है। बुद्धिमान पुरुष धन तो अपनी भुजाओं से कमाते हैं और अपनी कमाई से प्राप्त

दहेज का दानव

दहेज की समस्या आज की नहीं है पिछले लम्बे समय से दहेज की बलिवेदी पर नववधुओं का बलिदान होता आ रहा है। इस पर कई लेख लिखे जा चुके हैं, उपन्यास लिखे जा चुके हैं, आन्दोलन हो चुके हैं, और फ़िल्में भी बनाई जा चुकी हैं फिर भी दहेज समस्या खत्म नहीं हुई। दहेज का दानव अनेकानेक भोली, निर्दोष और लाचार बहुओं को खा चुका है, खा रहा है और न जाने कब तक खाता रहेगा। आये दिन अखबार में दहेज का शिकार होने वाली किसी न किसी बहू को सताने, जलाने और मार डालने के समाचार प्रकाशित होते ही रहते हैं। आखिर यह समस्या हल कैसे होगी? होगी भी या नहीं? क्या हम इस दानव का नाश करने में कुछ मदद कर सकते हैं? या हम यूं ही हाथ पर हाथ रख कर यह विनाश लीला देखते रहेंगे।

हो सकता है इस समस्या से हमारा सीधा सम्बन्ध न हो, हमारे यहां कोई लड़की न हो, या हो भी तो ब्याही जा चुकी हो और दहेज की कोई समस्या हमारे सामने न हो ***तो भी हम समाज के अंग तो हैं ही। हमारे देखते हुए समाज में किसी अबला असहाय और निर्दोष स्त्री के साथ किसी भी प्रकार का क्रूर अत्याचार और दुष्ट व्यवहार हो तो यह हम सभी विचारशील और नैतिक व्यक्तियों के लिए घोर लज्जा व अपमान की बात होगी।*** इस अत्याचार से त्रस्त आत्माओं के श्राप हमारे समाज को अन्त में नष्ट कर डालेंगे।

स्त्रियों का सम्मान

शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम्।
न शोचन्ति तु यत्रैता वर्धते तद्धि सर्वदा।।

- मनु स्मृति

जिस परिवार की स्त्रियां दुःखी रहती हैं वह परिवार अन्ततः नाश को प्राप्त होता है। जहां वे दुःखी नहीं रहतीं उस परिवार की उन्नति होती रहती है।

तस्मादेताः सदा पूज्या भूषणाच्छादनाशनै।
भूतिकामैर्नरैर्नित्यं सत्कारेषूत्सवेषु च।।

- मनु स्मृति

अतएव ऐश्वर्य और सम्पन्नता चांहने वालों को शुभ अवसरों पर नारियों को, वस्त्र आभूषण आदि देकर सत्कार कर प्रसन्न रखना चाहिए।

विमर्श - महाराज मनु ने परिवार की नारियों को उचित सम्मान देकर उन्हें प्रसन्न, सन्तुष्ट और सुखी रखने का निर्देश दिया है जबकि ***आज हमारे समाज में दहेज के लालची लोग राक्षस और कसाई जैसा व्यवहार कर बहुओं को सता रहे हैं, जला रहे हैं, जान से मार रहे हैं।*** यह घोर पाप है। ऐसे पापी कभी भी क्षम्य नहीं हो सकते।

धन को ही धन मानते हैं, मुफ्त में मिले धन को अन्याय धन समझ कर स्वीकार नहीं करते और मांगना तो बड़ी ही लज्जा और अपमानजनक बात समझते हैं। दहेज मांगना भी आखिर तो मांगना ही होता है। दरअसल विवाह का मुख्य उद्देश्य योग्य जीवनसाथी प्राप्त करना है, वर पक्ष को यही लक्ष्य सामने रखना चाहिए।

पर संसार में सब एक विचार के नहीं होते। जब अपना स्वार्थ सामने हो तो बहुत से लोग आदर्श की बातें भूल जाना पसन्द करते हैं। पण्डित रामचरणलाल गत ५ वर्ष से लगातार दौड़ धूप करते रहे हैं पर कहीं तो लड़का पसन्द नहीं आया, कहीं परिवार पसन्द नहीं आया और जहाँ घर-वर पसन्द आया वहां दहेज की भारी मांग रखी जाने से सम्बन्ध तय नहीं हो पाया। अपने एक घनिष्ठ मित्र के माध्यम से वे यह सम्बन्ध तय कर पाये थे क्योंकि कई बार जहां मनुष्य स्वयं कार्य करने में सफल नहीं हो पाता वहां मित्रों के सहयोग से सफल हो जाता है। ज़रूरत में जो साथ दे वही मित्र होता है। कहा भी है कि मुसीबत में मित्र की, युद्ध में वीर की, ऋण में सत्यवादी की, निर्धनता में स्त्री की और विपत्ति में बन्धु-बान्धव की परीक्षा होती है।

अपने मित्र के साथ पण्डितजी वर के पिता से शोभा के विवाह की बात तय करने पहुंचे तो वर के पिता पं. जगदम्बा प्रसाद बड़े प्रेम से मिले। उनका लड़का इंजीनियर पद पर कार्य कर रहा था। उसे देख कर पं. रामचरणलाल ज़रा उदास से हो गये क्योंकि देखने दिखाने में लड़के का रूप-रंग बहुत साधारण और आकर्षणहीन था और शरीर से भी दुबला पतला था जबकि उनकी इच्छा थी कि अपनी बेटी के लिए उस जैसा ही रूपवान और स्वस्थ सुडौल लड़का मिले। जिस तरह लड़के चाहते हैं कि उन्हें स्वप्न-सुन्दरी सी पत्नी मिले, भले ही वे खुद सुन्दर हों, न हों, उसी तरह लड़कियों के मन में भी अभिलाषा होती है कि उनको सपनों का राजकुमार जैसा सुन्दर और बलिष्ठ पुरुष पति के रूप में मिले पर वे लज्जा और संकोच के कारण मन की बात कह नहीं पातीं। उनकी स्थिति उस गाय की तरह होती है जिसे जिस खूंटे से बांध दो, बंध जाती है। लड़की की कामनाओं का ख्याल रखना माता पिता का ही कर्तव्य है पर बहुत से माता पिता अपनी लड़कियों की यह कामना पूरी न कर पाने को विवश हो जाते हैं।

लड़के को हीन-शरीर और रूपहीन देख कर पं. रामचरणलाल ने, लड़के के उठ कर चले जाने के बाद, बातचीत का सिलसिला शुरू करते हुए कहा- पण्डितजी, बच्चे का स्वास्थ्य ठीक नहीं मालूम पड़ता, क्या बात है?

पण्डित जगदम्बा प्रसाद ने कहा- अजी पढ़ाई लिखाई की चिन्ता में ज़रा झटका गया है वरना कोई खास कारण नहीं। फिर लड़का तो मर्द- बच्चा होता है। उसका रूप रंग क्या देखना। मेरा बेटा इंजीनियर है यह क्या कम बात है। ऐसे लड़के मिलते कहां हैं आजकल?

पं. रामचरणलाल क्या कहते सो चुप रह गये और उन्होंने अपने मित्र की तरफ़ देखा। यह एक मौन संकेत था कि लेन देन के विषय में पूछो। मित्र इशारा समझ कर बोले- तुम बच्ची का फोटो देख ही चुके हो, चाहो तो उसे रूबरू भी देख लो लेकिन हम यह चाहते हैं कि यदि लेन देन सम्बन्धी कोई मांग हो तुम्हारी, तो पहले ही बता दो।

पं. जगदम्बा प्रसाद बोले- अजी, मांगने की ज़रूरत क्या है। लड़की वाला जो देने का संकल्प करता है सो देता ही है। आपने भी तो संकल्प किया ही होगा। आप ही बता दीजिए क्या संकल्प है आपका।

पं. रामचरणलाल थोड़े सकुचाए से बोले- संकल्प तो क्या है पण्डितजी, किसी तरह बेटी के हाथ पीले करना है। धन दहेज तो मैं जुटा नहीं पाया। हां, यथाशक्ति बच्ची को गुणवान, विद्यावाान और सुयोग्य ज़रूर बना सका हूं जिस घर में जाएगी उसे स्वर्ग जैसा बना देगी।

पं. जगदम्बा प्रसाद बोले- यह तो ठीक है फिर भी विवाह पर खर्च तो करना ही होता है। बारातियों का स्वागत अच्छा हो यह ज़रूरी होता है। लड़के को अच्छी लड़की के साथ गृहस्थी जमाने के लिए कुछ तो मिलना ही चाहिए वरना लोग क्या कहेंगे कि पं. जगदम्बा प्रसाद के लड़के को क्या लड़कियों की कमी थी जो ऐसी जगह रिश्ता करना पड़ा। मैं आपसे ठहरौनी करके कोई मांग रखना नहीं चाहता पर कुछ तो लोंक-लाज का ख्याल करना ही पड़ेगा न?

पं. रामचरणलाल समझ गये कि बड़े चतुर और धूर्त व्यक्ति से पाला पड़ा है जो खुले शब्दों में दहेज की मांग न करके खुद सज्जन बना रहना चाहता है और सामने वाले को, बातों में फंसा कर, खुल कर सामने आने के लिए विवश कर देना चाहता है। यदि इसका लड़का असुन्दर और सड़ियल तन्दुरुस्ती का न होकर शोभा जैसा स्वस्थ और सुन्दर होता तो फिर तो यह सीधे मुंह बात ही न करता। पर वे ऐसा बोल नहीं सकते थे सो विनम्रता पूर्वक बोले- पण्डितजी, मेरे पास कन्या-कुंकु के सिवा कुछ नहीं है पर हां, बारातियों के स्वागत-सत्कार में कोई क़सर नहीं रहेगी। यह आप निश्चित समझिए। कन्या को भी सूनी तो बिदा नहीं किया जाएगा। दो वस्त्र, दो बर्तन और दो रक़म का इन्तजाम तो ग़रीब से ग़रीब बाप भी करता ही है। मैं उसकी ज़रूरतों का सामान दहेज में ज़रूर दूंगा। बस, मेरी तो यही प्रार्थना है कि आप मेरी बच्ची को उचित सम्मान और महत्व दें। उसे स्वीकार करें और विवाह संस्कार आनन्द से सम्पन्न हो जाए। बच्ची की योग्यताएं किसी भी दहेज से ज्यादा मूल्यवान हैं यह मान कर आप सम्बन्ध स्वीकार करें, यही मेरी विनती है।

पं. जगदम्बा प्रसाद बोले-आपकी बच्ची निस्सन्देह सुन्दर है और बहू बनाने के योग्य है वरना मैं इतनी बात भी क्यों करता पण्डितजी। पर रोटी कितनी ही अच्छी हो, रूखी तो नहीं खाई जाती। अरे, नाना प्रकार के स्वादिष्ट व्यंजन वाला षटरस भोजन न भी हो तो भी रोटी के साथ साग दाल अचार चटनी का कुछ इन्तज़ाम होगा कि नहीं?

पं. रामचरणलाल बोले-होगा क्यों नहीं, ज़रूर होगा। मैं यही तो कह रहा हूं कि मेरी तरफ़ से मैं

क़सर नहीं छोड़ूंगा पर आपको भी इतनी कृपा होगी कि बच्ची की ओर देख कर मुझे निबाह और प्रेम से जो कुछ हो उसे स्वीकार करने की करें ताकि मैं निश्चिन्त मन होकर कार्य कर सकूं।

पं. जगदम्बा प्रसाद पहलू बदलते हुए बोले- गोलमोल बात कर रहे हैं आप। कुछ तो पता कि आखिर आपने क्या इन्तज़ाम किया है। एन वक्त पर ऐसा न हो कि हमें लोगों के ने नीचा देखना पड़े।

पं. रामचरणलाल ने पसोपेश में पड़ कर की तरफ़ देखा। मित्र ने उनके पसोपेश को लिया और अपना कर्तव्य समझ कर मध्यस्थता ते हुए बोले- भई जगदम्बा प्रसाद, यदि तुम मांग रखना चाहते हो तो साफ़-साफ़ कहो जैसा पण्डितजी करें वैसा स्वीकार करो। यह पक्की करने की क्या ज़रूरत है? पण्डितजी कह हैं कि वे यथाशक्ति सब अच्छा ही करेंगे तो तो तुम मान जाओ या इन्कार करो।

इतनी स्पष्ट और खरी बात सुनने की आशा दम्बा प्रसाद को नहीं थी तो वे थोड़े सिटपिटा दरअसल उनकी एक कमज़ोरी यह थी कि तक जितने रिश्ते आये थे वे इंजीनियर लड़का से बड़े घरों से आये थे और लड़के को नापसन्द गये थे क्योंकि सुन्दर लड़की के साथ भारी देने वालों के लिए अच्छे लड़कों की क्या ? अब यह रिश्ता उनके पास आया था तो की तो लाखों में एक थी पर दहेज के नाम पर कौड़ी मिलने के भी आसार नज़र नहीं आ रहे उनका मन इस बात के लिए राज़ी न होता था बिल्कुल सूखे-सूखे ही लड़के का विवाह करना लड़के के रूप-रंग ने उन्हें मजबूर कर दिया रना आखिर वे लड़के के बाप थे। उन्हें इतनी पोती करने की क्या ज़रूरत पड़ती।

मित्र की दो टूक बात सुन कर उन्होंने बात लते हुए कहा- मैं इंकार कहां कर रहा हूं भई, इतना ख्याल रखना ज़रूरी है कि ऐसा न हो सब लोगों के सामने मुझे शर्मिन्दा होना पड़े। में लोग यह न कहें कि कहीं से रिश्ता न होगा जो ऐसी जगह रिश्ता कर बैठा।

पं. रामचरणलाल बोले- आपको शर्मिन्दा पड़े ऐसा तो मैं भी नहीं चाहूंगा पण्डितजी। त पक्की समझूं?

दुविधा की स्थिति में आखिर जगदम्बा प्रसाद कृति दे ही दी। पं. रामचरणलाल ने शगुन और विवाह की तारीख पक्की हो गई। इस आखिरकार शोभा के दुल्हन बनने का अवसर का।

सहेलियों का झुण्ड वापिस लौटा तो शोभा पड़ी और उसकी विचार धारा टूट गई। सब कर बैठ गईं। सब ऐसे चुपचाप थीं मानों सलाह करके लौटी हों कि चुप रहेंगी। किसी के चेहरे पर वैसा जोश, उल्लास और अहसास नहीं था जैसा दूल्हे को देखने के बाद हम-उम्र सहेलियों के चेहरों पर होता है और होना चाहिए। अभी तक शोभा को लड़के के रूप रंग के विषय में किसी ने स्पष्ट रूप से नहीं बताया था और फोटोग्राफ देख कर चेहरे की असलियत जानी नहीं जा सकती अतः सिर झुकाए बैठी शोभा, सहेलियों की खामोशी को भांप नहीं सकी, न संकोच तोड़ कर वह कुछ पूछ ही सकती थी। लेकिन यह बात ज्यादा देर तक उससे छिपी नहीं रह सकी। विवाह की रस्म शुरू होने से पहले उसे दूल्हे को देखने का अवसर मिल ही गया और दूल्हे को देख कर वह सन्न रह गई। फोटो और रूबरू में कितना भारी फ़र्क था। उसने अपने रूप-गुण और व्यक्तित्व की तुलना में कैसे पुरुष की कल्पना पति के रूप में की थी, कामना की थी और क्या सामने आया है। उसका सारा उल्लास फीका पड़ गया। मन की उमंगें धराशायी हो गईं।

बड़ी मुश्किल से उसने अपने आप पर क़ाबू पाया क्योंकि वह अपने माता-पिता की परिस्थिति जानती थी। गत ४-५ वर्षों से जैसी दौड़ धूप वे करते रहे हैं वह उसे मालूम था। जब यह सम्बन्ध तय हुआ था तब उसने बड़ी राहत की सांस ली थी कि आखिर उसके माता-पिता की चिन्ता दूर हो ही गई लेकिन लड़के को देख कर राहत की सांस, सांसत में पड़ गई। यदि उसे पहले ही लड़के को देखने का अवसर दिया गया होता तो वह कभी भी उसे पसन्द नहीं करती पर आज वह अपनी नापसन्दी व्यक्त नहीं कर सकती। बारात दरवाज़े पर आ चुकी है अब वह कर ही क्या सकती है और शायद बारात आने के पहले भी वह कुछ नहीं कर पाती। हज़ारों लाखों लड़कियां कुछ नहीं कर पातीं और अपने अरमानों को सीने में कुचल कर माता पिता की मर्ज़ी और मंजबूरी के आगे समर्पण करने पर विवश हो जाती हैं और न जाने कब तक होती रहेंगी। उन्हें एक अनजाने और ज्यादातर अनचाहे व्यक्ति को अपना पति, अपना सर्वस्व और जीवनसाथी मानना पड़ता है और निबाहना पड़ता है। बहुत कम लोग उनके दुःख-दर्द को समझ पाते हैं और वे भी कर कुछ नहीं पाते। पति तो इस बात को समझने की कोशिश ही नहीं करता।

लेकिन एक मुकाम ऐसा आ ही गया जब शोभा चुप नहीं रह सकी और उसने अदम्य साहस का परिचय देते हुए वह क़दम उठा लिया जो बिरली ही कोई लड़की उठा सकती है और जैसा क़दम हर लड़की को उठाना चाहिए।

हुआ यह कि जगदम्बा प्रसाद के एक ऐसे मित्र भी शादी में आये हुए थे जो पं. रामचरणलाल को न सिर्फ़ अच्छी तरह जानते ही थे बल्कि मन में उनसे थोड़ी लागडांट भी रखते थे सो बात-बात में उन्होंने जगदम्बा प्रसाद से व्यंगपूर्वक कह दिया कि क्या कोई अच्छा बड़ा घर नहीं मिला जो अपने इन्जीनियर बेटे को यहां ला फंसाया, क्या मिलेगा यहां से? रामचरणलाल को तो पढ़ा लिखा इन्जीनियर दामाद मुफ्त में ही मिल गया पर तुम्हें लड़की के सिवा क्या मिलेगा। लड़के की पढ़ाई लिखाई पर इतना खर्च करने के बाद अब उसकी गृहस्थी जमाने पर भी तुम्हें खर्च करना होगा। यहां से कुछ भी आशा मत रखना।

नाश का कारण

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः।।
-मनु स्मृति

जिस परिवार में नारियों का सम्मान होता है। उसमें देवता वास करते हैं- अर्थात् उस परिवार के पुरुष देवता हैं। जहां ऐसा नहीं होता, वहां सब कर्म नष्ट हो जाते हैं

जामयो यानिगेहानि शपन्त्य प्रति पूजिताः।
तानि कृत्याहतानीव विनश्यति समन्ततः।।'
- मनु स्मृति

जिन परिवारों की नारियां अपमानित व दुःखी होकर श्राप देती रहती हों वे परिवार उसी प्रकार सर्वथा नष्ट हो जाते हैं जैसे किसी ने उन पर विष प्रहार कर दिया हो।

विमर्श - आज जो परिवार दहेज के लालच में वधुओं को सता रहे हैं मार रहे हैं और फिर से विवाह कर और धन दहेज प्राप्त कर रहे हैं वे कभी सुखी और सम्पन्न नहीं रह सकेंगे। यदि उन्होंने इस इन्सानी अदालत को धोखा देने में सफलता पा भी ली तो ***वे ईश्वर के न्याय से कदापि नहीं बच सकेंगे। उसके यहां देर है पर अन्धेर हरगिज़ नहीं।***

जगदम्बा प्रसाद के मन में चोर तो पहले से ही था जिसे पं. रामचरणलाल और उनके मित्र ने आश्वासन देकर थोड़ी देर के लिए सुला दिया था सो यह चेतावनी सुन कर जाग उठा। उन्होंने सोचा कि वाक़ई कहीं ऐसा ही न हो कि पं. रामचरणलाल कोरा ही टरका दें। अभी तो भांवरें भी नहीं हुई हैं, पहले ही यह बात साफ़ हो जाना चाहिए वरना शादी हो जाने के बाद कुछ करना अच्छा नहीं लगेगा।

यह सोच कर उन्होंने मध्यस्थता करने वाले मित्र को बुला कर कहा- पण्डितजी ने क्या-क्या देने का प्रबन्ध किया है सो मुझे बताओ ताकि कोई कमी बेशी करना ज़रूरी हो तो पहले ही की जा सके।

मित्र को यह बेवक्त की बात अच्छी तो नहीं लगी पर वे पं. रामचरणलाल को बुला कर ले आये। पं. रामचरणलाल से जगदम्बा प्रसाद ने जब यह बात कही तो उन्होंने शान्तिपूर्वक एक काग़ज़ पर सब सामान की लिस्ट लिख कर उसी वक्त उनके सामने रख दी। लिस्ट में जो सामान था वह घर गृहस्थी की ज़रूरत के मुताबिक पर्याप्त होते हुए भी ज्यादा कीमती नहीं था। उसमें फ्रिज, कूलर, सोफा सेट, डाइनिंग टेबल, गोदरेज की अलमारी, सोफे, टी.वी. वी.सी.आर.. आदि जैसी चीजें नहीं थीं सिर्फ़ स्टील के बर्तनों के ५ सेट, सिलाई मशीन, रेडियो, टेबल फेन, ड्रेसिंग टेबल, लकड़ी की एक अलमारी, कपड़े, पलंग, रजाई गद्दे आदि थे। विभिन्न नेगों की रस्मों में लगभग २०००) रु. नग़द मिल चुके थे। कुल मिला कर जगदम्बा प्रसाद के अनुमान से कम था सब सामान फिर भी शायद वे अपनी मजबूरी का ख्याल कर इसे मंजूर कर भी लेते पर मित्र की व्यंग भरी बातें उनके कानों में गूंज रही थीं। कल को और भी लोग ऐसे ही व्यंग करेंगे तो वे किस किस को जवाब देते फिरेंगे। एक बार उन्होंने और कोशिश करना उचित समझ कर पण्डित रामचरणलाल से कहा- पण्डितजी, यह क्या इन्तज़ाम किया है आपने? आपने तो कहा था कि आप हमारी प्रतिष्ठा का ख्याल रखेंगे और कोई क़सर नहीं छोड़ेंगे। आपने तो ठग लिया हमें।

पण्डित रामचरणलाल को यह बात बुरी तो लगी पर मौक़े की नज़ाकत को देख कर वे शान्ति से बोले- ऐसा क्यों कहते हैं आप। अब तो हम सम्बन्धी हो गये हैं हमारी दोनों की प्रतिष्ठा एक हो चुकी है, क्या क़सर रह गई है सो आप ही बता दीजिए।

जगदम्बा प्रसाद बोले-क्या क्या क़सर बताएं। आपने तो बड़े सस्ते में अपना काम बना लिया है। हम तो आपके भरोसे पर बैठे रहे पर आपने ज़रा भी ख्याल नहीं किया कि आप एक इन्जीनियर को दामाद बना रहे हैं कुछ तो उसके स्टेन्डर्ड का ख्याल रखना चाहिए था।

पं. रामचरणलाल समझाते हुए बोले- पण्डितजी, लड़का इंजीनियर है तो लड़की भी पढ़ी-लिखी और गुणवती है सुन्दर है। इसका दहेज से क्या सम्बन्ध हो सकता है। फिर जो जो वस्तुएं ज़रूरी थीं वे सभी तो हैं और यह वक्त ऐसी बातें करने का तो नहीं है। बारात भोजन कर चुकी है और लड़का लड़की भांवरों पर जाने वाले हैं।

जगदम्बा प्रसाद खुल कर साामने आ गये और धमकी से काम निकालने की ग़रज से बोले-लड़का लड़की भांवरों पर बाद में जाएंगे। पहले आप बीस हज़ार रुपये का प्रबन्ध कीजिए या यह वादा कीजिए कि विवाह के बाद आप इतना प्रबन्ध करेंगे तभी लड़के-लड़की भांवरों पर जाएंगे।

पं. रामचरणलाल यह सुनकर अवाक् रह गये। उन्होंने हतबुद्धि होकर अपने मध्यस्थ मित्र की तरफ़ देखा। मित्र यह वार्तालाप सुन कर पहले से ही खिन्न हो रहा था सो वह ज़रा रोषपूर्वक बोला- यह तुम कैसी बातें कर रहे हो जगदम्बा प्रसाद! ऐसी बातें तुमको शोभा नहीं देतीं।

Energic-31
एनर्जिक-31
FOR HEALTH AND STRENGTH VIGOUR AND VITALITY BUILDS UP STAMINA & RESISTANCE POWER GEARS UP NERVOUS SYSTEM

स्त्री पुरुषों के लिए
हर्बल टॉनिक

बहुमूल्य
जड़ीबूटियों व शुद्ध
शिलाजीत युक्त अनुभूत योग

- क्या आप अपने को स्वस्थ या वैसा चुस्त महसूस नहीं करते जैसा आप सोचते हैं।
- क्या आप गतिशील व्यक्तित्व शक्ति व स्वास्थ्य जीवन में स्फूर्ति व आनन्द चाहते हैं।
- आपके लिए प्रेश है हर दिन नई ताजगी देने वाला पौष्टिक योग एनर्जिक-31

एनर्जिक-31
स्वास्थ्यवर्धक कैपसूल

निर्माता : आयुर्वेद विकास संस्थान
गाँधी नगर·मुरादाबाद-244001

"सर्वत्र भारत में मेडिकल स्टोरों पर उपलब्ध"

जगदम्बा प्रसाद अपना रोब क़ायम रखते हुए बोले- आप चुप रहिए। आप भी तो साथ आये थे और यह आश्वासन देकर आये थे कि दहेज का इन्तज़ाम बढ़िया होगा। यही है वह बढ़िया इन्तज़ाम। इतना कह कर हाथ की लिस्ट उन्होंने सामने फेंक दी।

पं. रामचरणलाल को ज़रा भी आशंका नहीं थी कि ऐसी स्थिति भी सामने आ सकती है। वे बेचारे सकते की सी हालत में आ गये थे फिर भी अपने आपको सम्भाल कर बोले- यह आप क्या कर रहे हैं पण्डितजी। ज़रा सोचिए तो अकस्मात् मैं इस प्रकार का इन्तज़ाम कैसे कर सकता हूं? बाद में कर सकूंगा इसका वादा करने की भी स्थिति नहीं है मेरी। आप मेरी और अपनी प्रतिष्ठा का ख्याल कीजिए और जो कुछ मैं कर सका हूं उसे स्वीकार कीजिए। मैं आपके हाथ जोड़ता हूं मुझ पर कृपा कीजिए।।

इन लोगों में से किसी को भी पता नहीं था कि शोभा पास के ही कमरे में खड़ी यह सारी बातें सुन रही है। वह तो लड़के को देख कर पहले से ही खिन्न चित्त थी पर लोकलाज और माता-पिता की विवशता पर अपनी इच्छाओं और भावनाओं को कुर्बान कर मन मार कर बैठ चुकी थी पर यह वार्तालाप सुनने के बाद जब उसने अपने पिता को हाथ जोड़ते और कृपा करने को कहते सुना तो उसके सब्र का बांध टूट गया और उसका मन विद्रोह कर उठा।

वह बेधड़क खुला सिर लेकर कमरे में चली आई और दबंग आवाज़ में बोली-बस कीजिए पिताजी, हाथ जोड़ने की कोई ज़रूरत नहीं। मैं यह शादी नहीं करूंगी।

यह सुन कर सब सन्नाटे में आ गये। पं. रामचरणलाल सकपकाते हुए बोले- यह तू क्या कह रही है बेटी! तू यहां क्यों चली आई!!

मैं ठीक कह रही हूँ पिताजी-उपेक्षा और तिरस्कार भरी नज़रों से जगदम्बा प्रसाद की ओर देखते हुए शोभा ने कहा- जहां मुझसे ज्यादा धन की चाह है, धन की ही इज्ज़त है वहां मैं खुद नहीं जाना चाहती। मुझे अपनाने से पहिले ही जो सौदेबाज़ी पर उतर आये हैं वे शादी के बाद तो ब्लेकमेल करने लगेंगे। ये आप पर ठगने का क्या आरोप लगाते हैं जो खुद डाकुओं की तरह पेश आ रहे हैं। ले जाएं अपने राजकुमार को, मुझे नहीं करना शादी।

तुम मेरा अपमान कर रही हो लड़की- पं. जगदम्बा प्रसाद भड़क कर बोले तो पं. रामचरणलाल उन्हें समझाते हुए बोले- आप इसकी बातों पर ध्यान न दें। मैं समझाता हूं इसे।

इतना कह कर पं. रामचरणलाल शोभा के पास पहुंचे और उसका हाथ पकड़ कर बोले-तू भीतर चल बेटी, तुझे बीच में नहीं बोलना चाहिए। चल।

ठहरिए पिताजी- कह कर शोभा ने हाथ छुड़ा लिया और जगदम्बा प्रसाद से बोली- मैं आपका अपमान नहीं करना चाहती और सम्मान करने के लायक़ आप हैं नहीं। आपने शायद यह सोचा होगा कि फ़िल्मों की तरह मेरे पिताजी आपके चरणों में अपनी टोपी रख कर इज़्ज़त की भीख मांगेंगे और मैं रोती सुबकती आपके फटीचर लड़के के साथ किसी तरह विदा हो जाऊंगी तो यह आपकी ज़बरदस्त ग़लतफ़हमी है। आप वहीं जाकर अपने राजकुमार का विवाह कर लीजिए जहां आपको मुँह मांगी भीख मिल जाए। मैं जीवन भर कुंवारी रहने को तैयार हूं पर आप जैसे लोभी लालची और विवाह जैसे पवित्र संस्कार को भी व्यापार समझने वालों के परिवार की बहू बनना हरगिज़ पसन्द नहीं करूंगी। अब आप इज़्ज़त के साथ वापिस चले जाइए इसी में आपका भला है। मैं उन लड़कियों में से नहीं हूं जो घुट-घुट कर जान दे देती हैं या अपने माता-पिता को जीवन भर के लिए क़र्ज़ के बोझ में दबा कर ससुराल के लिए विदा होती हैं।

इसके बाद बहुत चिल्लपौं हुई, हंगामा हुआ पर शोभा को समझाने की सब कोशिशें बेकार ही रहीं। वह टस से मस नहीं हुई। यहां तक कि जगदम्बा प्रसाद खुद उसे समझाने के लिए आये पर उनसे तो उसने बात तक करना पसन्द नहीं किया। माता पिता ने समझाने की कोशिश की तो उसने उन्हें भी साफ़ इन्कार करके कह दिया कि मुझे मेरे हाल पर छोड़ दीजिए। मैं मरते मर जाऊंगी पर इस परिवार में नहीं जाऊंगी।

पं. रामचरणलाल के मध्यस्थ मित्र ने शोभा का पक्ष लेते हुए कहा- बच्ची ठीक कहती है। मैं इसके साहस की तारीफ़ करूंगा। इसने वह क़दम उठाया है जो ऐसी स्थिति में प्रत्येक लड़की को उठाना चाहिए ताकि ऐसे दहेजखोर लालची नीच लोगों को जगह जगह मुंह की खानी पड़े और इनके हौसले पस्त होने लगें। लड़की वालों ने ही इनकी अनुचित मांगों के आगे झुक कर इनके हौसले बढ़ाये हैं और सारे देश में इन दहेज के लालची कुत्तों ने जगह जगह अत्याचार और हत्या का दौर दौरा चला रखा है। दहेज समस्या को सुलझाने और इससे निपटने का यही एक तरीक़ा हो सकता है कि लड़की और लड़की वाले ऐसे लोगों के आगे झुकना तो दूर, उनका डट कर मुक़ाबला करें और उन्हें बेरंग वापिस लौटा दें। शाबास बेटी, तूने बहुत अच्छा काम किया है।

जब लड़की पक्ष के लोगों को इस बात की खबर हुई तो वे सब भी भड़क उठे और उन्होंने बारातियों की खूब भर्त्सना की। बाराती बड़े शर्मिन्दा हुए और जगदम्बा प्रसाद को कोसते हुए बस में जा बैठे। जगदम्बा प्रसाद को अपमानित होकर खाली हाथ ही वापस लौटना पड़ा।

बारात वापिस चली गई और मण्डप सूना हो गया। लड़की पक्ष के लोगों ने शोभा के साहस की प्रशंसा की और पं. रामचरणलाल और उनकी पत्नी को धैर्य बंधाया। बारात लौट जाने पर किसी ने बुरा नहीं माना क्योंकि लड़के को देख कर अधिकांश स्त्री-पुरुष नाखुश ही हुए थे कि इतनी सुन्दर और सुशिक्षित लड़की को जोड़ीदार अच्छा नहीं मिला पर कोई क्या कर सकता था। पर अब सबने शोभा की प्रशंसा की और सब की यही राय रही कि शोभा को और वर मिल जाएगा पर दहेज के लालचियों के साथ कोई भी समझौता करना ठीक नहीं।

मध्यस्थ मित्र ने बड़ी ज़ोरदार बात कही-पं. रामचरणलाल, अभी तक शोभा सिर्फ़ तुम्हारी बेटी थी, पर अब जब इसने समाज की अनेक कुंआरी लड़कियों को एक नई राह दिखाई है तब यह सबके लिए बेटी जैसी हो गई है। अब तक तुम अकेले इसके लिए लड़का खोजते थे पर अब मैं भी इसके लिए इसी की जोड़ का लड़का खोजूंगा। हम सब तुम्हारे साथ हैं, हम सब लड़का खोजेंगे और जल्दी ही हमारी बिटिया के हाथ पीले कर दिये जाएंगे। क्यों भाइयो! क्या राय है आप सबकी।

सब उपस्थित लोगों ने समर्थन में करतल ध्वनि की और मध्यस्थ मित्र का समर्थन किया। पं. रामचरणलाल बोले- जो हुआ अच्छा ही हुआ।

(शेषांश पृष्ठ ३४ पर)

संगठित प्रयास

दहेज प्रथा के अन्तर्गत बलपूर्वक दहेज मांगने और न मिलने पर जुल्म ज्यादती करने वाले ही केवल इस जघन्य कार्य के लिए दोषी व ज़िम्मेदार नहीं हैं बल्कि हम सब ज़िम्मेदार हैं क्योंकि यह सब हम सबके होते हुए और देखते देखते हो रहा है और हम होने दे रहे हैं। यदि हम कमर कस कर उठ खड़े हों कि जहां भी ऐसी कोई दुखद स्थिति देखें वहां सामाजिक स्तर पर संगठित रूप से जा पहुंचें और उस बेचारी अबला असहाय लड़की को पापियों के पंजे से बचाने का प्रयत्न करें तो ऐसे अत्याचारियों के होश ठिकाने आ सकेंगे। अभी तो वे बेफिक्र होकर मनमानी कर रहे हैं कि उन्हें कौन रोक सकता है।

आयुर्वेद-शिक्षा माला-३८

आयुर्वेद के उपदेश

ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर

आयुर्वेद को जानने, समझने और यथा सम्भव इसका उपयोग करने की इच्छा रखने वाले प्रबुद्ध एवं ज्ञान-पिपासु पाठक-पाठिकाओं के लिए इस लेखमाला के माध्यम से आयुर्वेद के चुने हुए ऐसे आदेशों की जानकारी धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही है जो न सिर्फ़ हमारे ज्ञान को ही बढ़ाएगी बल्कि दैनिक जीवन में उपयोगी और लाभप्रद भी सिद्ध होगी। यहां रोग, हर्ष-शोक, सुख-दुःख, आहार-विहार आदि के विषय में आयुर्वेद के मूल्यवान उपदेश सरल-सुबोध भाषा में प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

'आयुर्वेद ज्ञान का महा सागर है' यह उक्ति इस महान शास्त्र का अध्ययन करने पर बिल्कुल सत्य सिद्ध होती है। संसार में अनेक शरीर शास्त्र और चिकित्सा शास्त्र हैं पर ***उनमें से एक भी शास्त्र आयुर्वेद की बराबरी नहीं कर सकता।*** आज के भौतिक विज्ञान ने बहुत उन्नति की है और नित नये आविष्कार होते ही रहते हैं। जहां तक शरीर से सम्बन्धित जानकारी का प्रश्न है, इसमें कोई सन्देह नहीं कि आधुनिक विज्ञान ने शरीर की नस-नस की जानकारी प्राप्त करने के साधन और उपकरण खोज लिये हैं, विशेष कर शल्य क्रिया के क्षेत्र में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की उपलब्धियां बेजोड़ हैं, अद्भुत हैं पर मन और आत्मा के विषय में भौतिक विज्ञान की गतिविधि आयुर्वेद के मुक़ाबले नगण्य ही है। आधुनिक विज्ञान मन के विषय में कुछ अटकलें लगा भी ले पर ***आत्मा यानि जीवात्मा के विषय में तो वह चुप ही है।*** आत्मा-परमात्मा, पूर्व कर्म, कर्म फल, स्वास्थ्य रक्षक आहार-विहार और आचार-विचार के विषय में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान कोई चर्चा नहीं करता। इस विषय के अनेक मुद्दों पर आयुर्वेद विस्तार से प्रकाश डालता है। इस प्रकाश की कुछ किरणें यहां प्रस्तुत की जा रही है।

आयुर्वेद के महान ग्रन्थ चरक संहिता के शारीर स्थान नामक अध्याय का एक श्लोक प्रस्तुत है-

रोगाः कुतः संशमनं किमेषां हर्षस्य शोकस्य च किं निमित्तम्। शरीरसत्तवप्रभवा विकाराः कथं न शान्ताः पुनरापतेयुः ।।

इस श्लोक में पांच प्रश्न प्रस्तुत किये गये हैं- (१) रोग कैसे होते हैं। (२) इन रोगों का संशमन क्या है। (३) हर्ष का कारण क्या है। (४) शोक का कारण क्या है। (५) शरीर और मन में होने वाले विकार शान्त होने पर, पुनः क्यों नहीं होते? हम एक-एक करके इन प्रश्नों के उत्तर सरल भाषा-शैली में प्रस्तुत कर रहे हैं।

(१) पहला प्रश्न – रोग कैसे उत्पन्न होते हैं **(रोगा कुतः)**।

उत्तर – संसार में कोई भी कार्य या क्रिया होती है तो उसका कोई न कोई कारण अवश्य ही होता है क्योंकि ***'कारणभावात्कार्यभावः'*** के अनुसार कारण होने पर ही कोई कार्य होता है। इसी तरह यदि कोई रोग होता है तो इसका भी कारण होना चाहिए। आयुर्वेद ने इसके तीन प्रमुख हेतु बनाये हैं- (१) प्रज्ञापराध (२) विषम अर्थ और (३)

(हम क्या खाएं- पृष्ठ २४ का शेषांश)

ठाकुर अभ्युदयसिंह - पर हुकम, उसके पत्ते छूने से सिकुड़ क्यों जाते हैं?

प. चन्द्रदेव - केमिकल एक्शन यानि भौतिक प्रक्रिया के कारण सिकुड़ जाते हैं। बिजली का तार छूने पर करण्ट मारता है और चुम्बक लोहे को अपनी तरफ़ खींच लेता है पर दोनों में जान नहीं होती, जीव नहीं होता। इसलिए ***सिर्फ़ गति, हरकत यानि प्रयत्न करते हुए देख कर किसी को जीवधारी नहीं माना जा सकता।*** प्रयत्न के साथ ही स्वाभाविक ज्ञान होने तथा कर्तुं, अकर्तुं एवं अन्यथा कर्तुं वाली स्थिति भी स्पष्ट दिखना चाहिए।

सेठ लल्लूमल- पण्डितजी साब, या ज्ञानचर्चा मां मजो तो घणो अइ रियो हे पन टेम भोत हुई गयो है। आपकी बातां सुणो तो टेम कतरो हुई गयो ई को पतो ही ना चाले। म्हारी दूकान को टेम हुई गयो है जदे बाकी चर्चा अगली बैठक वास्ते रखां ने अब मंगल करां। कई ठाकुर साहब, आपको कई विचार है?

ठाकुर अभ्युदयसिंह - टाइम तो वाक़ई ज्यादा ही हो चुका है हुकम, पर बातचीत इतनी अच्छी चल रही थी कि समय का ख्याल ही न रहा। क्यों मौलवी साहेब?

मौलवी कबीर बख्श- यक़ीनन, बेइन्तहा लुत्फ़ आया और मालूमात में इज़ाफ़ा भी हुआ। दर असल पण्डतजी एक आलिम फाज़िल शख्स हैं। तक़रीर करने का आपका तरीक़ा दिलचस्प भी है और माकूल दलीलों से भरपूर भी। वक्त वाक़ई काफ़ी हो गया है लिहाज़ा मीटिंग बर्खास्त करना मुनासिब ही है। आगे जैसी जनाब पण्डतजी की मर्ज़ी।

प. चन्द्रदेव- अब सभा समाप्त ही करते हैं क्योंकि विषय बहुत लम्बा है इसलिए आज के आज में तो समाप्त होने से रहा जो अपन थोड़ी देर और चर्चा कर समाप्त कर लेते। ***मांसाहार के विषय में बहुत सी बातें विचारणीय हैं*** सिर्फ़ इस निर्णय से काम चलने वाला नहीं है कि जीव हत्या होती है इसलिए मांसाहार करना उचित नहीं। ***कई मुद्दे इससे जुड़े हुए हैं और हमें सभी पर सोच विचार करना होगा। इससे हमारा सामान्य ज्ञान भी बढ़ेगा।***

लाला तसल्लीराम- बिल्कुल ठीक कहा आपने। आखिर हम कुछ सीखने समझने के ही लिए तो इस ज्ञानचर्चा में हिस्सा ले रहे हैं। अगर बहस लम्बी होती है तो हो, आप तो विस्तार से ही चर्चा करें।

प. चन्द्रदेव - तब ठीक है आप सब की रुचि और जिज्ञासा देख कर मुझे भी प्रेरणा मिली है कि अपन इस विषय से सम्बन्धित कोई मुद्दा बाक़ी नहीं छोड़ेंगे और ***जहां तक बन पड़ेगा वहां तक पूर्वाग्रह और दुराग्रह से दूर रह कर सबके लिए हितकारी और कल्याणकारी चर्चा करेंगे।*** अच्छा, तो अब आप सब अनुमति दीजिए। अगली बैठक में हम सब फिर मिलेंगे। नमस्ते।

सब परस्पर नमस्कार कर विदा हुए।

(निरोगधाम जुलाई ८७ अंक)

(क्रमशः)

ल का परिणाम। इसको ज़रा खुलासा करके ाते हैं।

प्रज्ञापराध – आयुर्वेद ने प्रज्ञापराध के विषय बहुत विस्तार से चर्चा की है। प्रज्ञापराध की रिभाषा में आयुर्वेद ने कहा है-

धीधृतिस्मृति विभ्रष्टः कर्मयत्कुरूतेऽशुभम्।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्व दोष प्रकोपणम्।।
- चरक संहिता शारीर स्थान.

अर्थात् धी (बुद्धि), धृति (धैर्य, धारणा क्ति) और स्मृति के भ्रष्ट हो जाने पर जब मनुष्य नते बूझते अशुभ कर्म करता है तब सभी शारीरिक र मानसिक दोषों को कुपित करने वाले ***उस रण को 'प्रज्ञापराध' कहते हैं।*** प्रचलित तौर पर ही जाने वाली इस कहावत को- ***सोये हुए को गाया जा सकता है पर जो जाग कर भी सोने ा नाटक किये पड़ा हो उसे क्या जगाया जा कता है***- प्रज्ञापराध पर चरितार्थ किया जा सकता । ऐसे व्यक्ति को प्रज्ञापराधी कहते हैं ***जो जानबूझ र अपराध कर्म करता है।***

विषम अर्थ – विषम यानि विपरीत तथा र्थ माने इन्द्रिय का विषय। ये अर्थ भी तीन प्रकार हैं- ***अयोग, अति योगं और मिथ्या योग।*** हमारी द्रियों का अपने-अपने विषय से 'सात्म्य योग' uitable contact) होना चाहिए तभी हम स्थ बने रह सकते हैं। असात्म्येन्द्रियार्थ यानि द्रियों का अपने-अपने अर्थ (विषय) से असात्म्य परीत) संयोग तीन प्रकार से होता है। (१) योग- इन्द्रियों का अपने-अपने विषय से संयोग होना **'अयोग'** है जैसे आंखों से न देखना या नों से न सुनना। **(२) अति योग** - इन्द्रियों का ने-अपने विषय से अति संयोग होना **'अति ग'** है जैसे आंखों से देर तक बहुत तेज़ प्रकाश चमकीली वस्तु देखना या कानों से कठोर, तीव्र र भारी आवाज़ वाली ध्वनि सुनना। **(३) मिथ्या ग**- इन्द्रियों का अपने-अपने विषय से ग़लत योग होना या अप्रिय विषय से संयोग होना ***'मिथ्या ग'*** है जैसे आंखों से बहुत पास या बहुत दूर दृश्य देखना, भयंकर कठोर क्रूर वीभत्स दृश्य ना या कानों से अप्रिय, कठोर, दुःखद एवं नक शब्द सुनना। इसी प्रकार पांचों ज्ञानेन्द्रियों पांचों कर्मेन्द्रियों के विषय में अयोग, अतियोग र मिथ्या योग को समझ लेना चाहिए। ये तीनों रोग उत्पन्न होने में कारण होते हैं। ये तीनों ***विधविकल्पं त्रिविधमेव कर्म प्रज्ञापराध इति वस्येत्'*** (चरक संहिता सूत्र.) के अनुसार राध ही माने जाते हैं।

काल का परिणाम - पूर्व काल में किये कर्मों के फलित होने पर जो परिणाम मनुष्य भोगना पड़ता है उसे ***'कालः पुनः परिणाम उच्यते'*** के अनुसार 'काल का परिणाम' कहते हैं क्योंकि सब शुभ-अशुभ कर्मों का फल देने वाला यह 'काल' ही है जिसका एक कारण ऋतुओं से अयोग, अतियोग और मिथ्या योग होना भी होता है इसीलिए आयुर्वेद ने उचित ऋतु चर्या का विधि-विधान भी प्रस्तुत किया है। पूर्व कर्म फल के विषय में आयुर्वेद ने बड़ी अद्भुत बात कही है-

सत्याश्रये वा द्विविधे यथोक्ते पूर्वं गदेभ्यः प्रतिकर्म नित्यम्। जितेन्द्रियं नानुपतन्ति रोगास्तत्कालयुक्तं यदि नास्ति दैवम।।

अर्थात् शारीरिक और मानसिक, इन दोनों रोगों का पूर्वोक्त आश्रय-शरीर में, रोग उत्पन्न होने के पूर्व ही, उसका प्रतिकार करना चाहिए। जितेन्द्रिय पुरुष को तब तक रोग नहीं होता जब तक कि उसका भाग्य ही दुष्ट (विपरीत) नहीं होता। जब काल विपरीत यानि विनाशकारी होता है तब पूर्व अशुभ कर्मों के फल के प्रभाव से- ***'विनाशकाले विपरीत बुद्धि'*** के अनुसार मनुष्य की बुद्धि भी उलटी चलने लगती है।

(२) प्रश्न - रोगों का संशमन क्या है? **(संशमनं किमेषाम्)**

उत्तर - सभी प्रकार के रोगों का शमन तीन प्रकार से किया जा सकता है। (१) ज्ञान (विवेक) (२) अर्थ (इन्द्रियों के विषय- कान का शब्द, त्वचा का स्पर्श, आंखों का रूप, जिव्हा का रस और नासिका का गन्ध) तथा काल का सात्म्य (सम) योग का होना क्योंकि इनका असात्म्य (विषम) होना ही ***'प्रवृत्तिहेतुर्विषमः स दृष्टो निवृत्तिहेतुर्हि समः स एव'*** के अनुसार रोग की प्रवृत्ति करने वाला और सात्म्य (सम) होना रोग से निवृत्ति करने वाला होता है।

(३-४) प्रश्न - हर्ष और शोक के कारण क्या हैं? **(हर्षस्य शोकस्य च किं निमित्तम्)।**

उत्तर - धर्म पूर्वक उचित आचरण करना हर्ष का और अधर्मपूर्वक अनुचित आचरण करना शोक का कारण होता है। कहा भी है- ***'सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः। ज्ञानाज्ञान-विशेषात्तु मार्गामार्गप्रवृत्तयः।।*** (चरक संहिता सूत्र.) अर्थात् सभी प्राणियों की प्रवृत्ति सुख पाने की होती है पर जो मनुष्य ज्ञानपूर्वक कार्य करता है वह सुखी और जो अज्ञानपूर्वक कार्य करता है वह दुःखी रहता है।

(५) प्रश्न - शरीर और मन से उत्पन्न हुए रोग शान्त होने पर पुनः क्यों नहीं होते? ***(शरीरसत्वप्रभवा विकाराः कथं न शान्ता पुनरापतेयुः)।***

उत्तर - शरीर और मन के संयोग से उत्पन्न होने वाले रोग जब एक बार नष्ट हो जाते हैं तब वे तब तक नहीं होते जब तक वैसा ही संयोग फिर से न बन जाए। यदि उत्तम बुद्धि, उत्तम धारणा शक्ति और उत्तम स्मरणशक्ति का प्रयोग किया जाए तो **'मन का अभाव'** (अमनी भावदशा State of no mind) वाली स्थिति उपलब्ध हो जाती है और शरीर तथा मन का संयोग नहीं रहता। शरीर और मन का सम्बन्ध छूट जाने पर रोग का अभाव हो जाता है। इसीलिए आयुर्वेद ने कहा है-

नरो हिताहारविहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः। दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः।।
- चरक संहिता शारीर.

अर्थात् हितकारी आहार-विहार का पालन करने वाला, विचार करके काम करने वाला, काम क्रोध आदि विषयों में लिप्त न रहने वाला, दान देने वाला, सभी प्राणियों के प्रति सम-दृष्टि रखने वाला सत्य बोलने में सदैव तत्पर, सहनशील और आप्त (श्रेष्ठ) पुरुषों की सेवा करने वाला ***मनुष्य कभी रोगी नहीं होता अर्थात् निरोग रहता है।*** ■

बोध कथा

मन की कमज़ोरी

मनुष्य यदि मन से कमज़ोर न हो तो किसी भी संकल्प का पालन कर सकता है पर मन की कमज़ोरी के कारण वह संकल्प कर भी ले तो भी ज्यादा समय तक उसका पालन नहीं कर पाता। वह लाख बहाने खोज लेता है, दूसरों को दोष देता है पर खुद यह स्वीकार नहीं करता कि उसका मन कमज़ोर है, उसकी इच्छाशक्ति कमज़ोर है। यदि वह एक बार यह जान समझ ले कि उसकी इच्छा शक्ति कमज़ोर है तो वह इच्छा शक्ति को सुदृढ़ करने की कोशिश भी करे सिर्फ़ बहानेबाज़ी न करे। बहानेबाज़ी से मन की कमज़ोरी बढ़ती ही जाती है।

एक साहब अपने मित्र से बोले- 'यार, बड़ी परेशानी में पड़ा हुआ हूं। मैं बहुत चाहता हूं कि सिगरेट छोड़ दूं, पर सिगरेट है कि कम्बख्त छूटती ही नहीं।' वह दोस्त मुस्करा कर बोला- क्यों बहाने बना रहे हो यार, सिगरेट खुद तो अपनी अंगुलियों से पकड़े हुए हो और कहते हो कि सिगरेट छूटती नहीं। अरे, ***अंगुली की पकड़ ढीली करो कि सिगरेट छूटी।***

महाज्वरांकुश रस

आयुर्वेदिक योगों की एक प्रमुख विशेषता है कि वे निरापद ढंग से लाभ करते हैं और शरीर में किसी प्रकार की अहितकारी प्रतिक्रिया (Reaction) नहीं करते। कभी तो व्यक्तिगत कारणों से और कभी मौसम या दूषित वातावरण के प्रभाव से ज्वर से ग्रस्त हो जाना आजकल आम बात हो गई है। यहां ज्वर दूर करने वाले एक श्रेष्ठ योग - 'महाज्वरांकुश रस' के विषय में विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

यूं कहने सुनने में ज्वर यानि बुखार एक मामूली व्याधि लगती है पर जिसे बुखार चढ़ता है उसे कितना कष्ट होता और शरीर में कितनी कमज़ोरी आ जाती है ***यह भुक्त-भोगी ही जानता है।*** आयुर्वेद ने ज्वर की परिभाषा करते हुए कहा है- ***'मिथ्याहारविहाराभ्यां दोषा ह्यामाशयाश्रयाः। बहिर्निरस्य कोष्ठाग्नि ज्वरदाः स्यु रसानुगाः'*** (योग रत्नाकर) अर्थात् मिथ्या (विपरीत) आहार-विहार से कुपित हुए आमाशय में रहने वाले वातपित्तादि दोष, रस धातु का अनुगमन करते हुए कोठे की अग्नि को बाहर कर, शरीर में व्याप्त हो कर, पूरे शरीर को तपा देते हैं। ***इस स्थिति को ज्वर होना (बुखार) कहते हैं।*** इस ज्वर का नाश करने वाले एक उत्तम आयुर्वेदिक योग- ***'महाज्वरांकुश रस'*** के विषय में उपयोगी एवं जानने योग्य विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

यह योग इसी नाम से विभिन्न आयुर्वेदिक निर्माता कम्पनियों द्वारा बना हुआ बाज़ार में मिलता है। प्रबुद्ध और कर्मठ पाठक वर्ग के लिए इस योग के घटक-द्रव्य (फार्मूला) एवं निर्माण विधि का विवरण प्रस्तुत है।

घटक द्रव्य - शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध वच्छनाभ- तीनों १-१ भाग, धतूरे के शुद्ध बीज ३ भाग तथा सोंठ, काली मिर्च, पीपल तीनों ४-४ भाग। अदरक एवं नीबू का रस आवश्यक मात्रा में।

निर्माण विधि - पहले पारा एवं गन्धक को खरल में घोंट कर कज्जली बना लें फिर सब द्रव्यों को अलग-अलग कूट पीस कर महीन चूर्ण कर कपड़छन करके मिला लें और छन्नी से तीन बार छान लें। अब अदरक और नीबू के रस की १-१ भावना देकर १-१ रत्ती की गोलियां बना कर सुखा लें।

मात्रा और सेवन विधि - १-१ गोली सुबह शाम या आवश्यकता के अनुसार दिन में ३-४ बार अदरक के रस और शहद के साथ रोगी को सेवन कराना चाहिए। ज्वर आने से पहले ही इसकी १-२ खुराक सेवन करना और भी हितकारी होता है।

लाभ - यह योग ज्वर को दूर करने के साथ ही वेदना शामक और पाचक भी है तथा वातज, कफज, द्वन्द्वज, त्रिदोषज तथा अन्य ज्वरों को दूर करने के अलावा, इकतरा, दुजारी, तिजारी, चौथिया आदि सब प्रकार के बुखार दूर करने की क्षमता रखता है। बिना ठण्ड के बुखार और लगातार बने रहने वाले बुखार में भी यह योग अच्छा लाभ करता है। यह पाचन क्रिया पर अच्छा प्रभाव करता है इसलिए ज्वर के साथ अजीर्ण, पतले दस्त होना, पेट दर्द होना या पेट फूलना आदि व्याधियां भी दूर करता है और अपच तथा आम दोष के कारण होने वाले 'आम ज्वर' में भी उपयोगी है। इसके सेवन से वेदना दूर होती है, पसीना आता है और आम का पाचन होता है इससे बुखार उतर जाता है। यह ठण्ड लग कर आने वाले और बिना ठण्ड लग कर आने वाले, ***दोनों प्रकार के बुखार के लिए उपयोगी और गुणकारी है।***

ग़लत आहार विहार या विरुद्धाशन (असात्म्य पदार्थों को एक साथ खाना) के कारण बिगड़े हुए पाचन-संस्थान के कारण उत्पन्न हुए ज्वर को दूर करने के लिए यह योग विशेष रूप से गुणकारी है। जो रोगी कोमल स्वभाव के हों, पीड़ा सहन न कर पाते हों और अधीर प्रकृति के हों उनको इस योग का सेवन अवश्य करना चाहिए। ***बिना किसी प्रकार के दुष्प्रभाव (Side effect) या प्रतिक्रिया (Reaction) के यह योग रोगी को ज्वर मुक्त करता है।***

वात प्रधान लक्षणों के लिए इस योग का प्रयोग उत्तम है जैसे सारे शरीर में दर्द-हड़ फूटन होना, कम्पन होना, बार-बार छींकें आना, अनिद्रा, जोड़ों में दर्द होना, सिर दर्द होना, हाथ पैर सुन्न होना, मुंह सूखना व मुंह का स्वाद खराब रहना, कान में सीटी बजने जैसी आवाज़ आना, दांत भिंचना, बेचैनी, चक्कर आना, प्यास बहुत लगना, पेट फूलना, व्यर्थ बड़बड़ाना, रोंगटे खड़े होना आदि ***वात प्रधान लक्षणों पर यह योग बहुत लाभकारी है।***

कफप्रधान लक्षण जैसे शरीर में भारीपन, ज्वर का मन्द वेग, आलस्य, शरीर टूटना, ज्यादा नींद आना, मुंह चिकना व मीठा रहना, शरीर में अकड़न, मुंह में बार-बार पानी आना, पेट में भारीपन, ठण्ड मालूम देना, आंखों के सामने अन्धेरा छाना, सूर्य की धूप या अग्नि का ताप अच्छा लगना, कफ खांसी व अरुचि, बेचैनी और सुस्ती आदि ***कफ प्रधान लक्षणों के लिए इस योग का उपयोग बहुत लाभकारी रहता है।***

वात कफ (द्वन्दवज) जन्य लक्षणों में दोनों प्रकार के लक्षण मिले जुले रूप में प्रकट होते हैं। त्रिदोष के प्रकोप से हुए ज्वर में तीनों दोषों के लक्षण मिले जुले रूप में प्रकट होते हैं। ऐसी किसी भी स्थिति में भी इस योग का प्रयोग लाभप्रद सिद्ध होता है। सतत विषम ज्वर यानि ७ या १० दिन तक रहने वाले म्यादी बुखार में भी इसका प्रयोग लाभप्रद रहता है। कुछ प्रकार के बुखार ऐसे होते हैं जो रुक-रुक कर आते हैं जैसे एक दिन छोड़ कर आने वाला इकतरा (ऐकाहिक यानि पारी से आने वाला) ज्वर, दो दिन या तीन दिन छोड़ कर आने वाले ज्वर में ***इस योग का प्रयोग गुणकारी रहता है।***

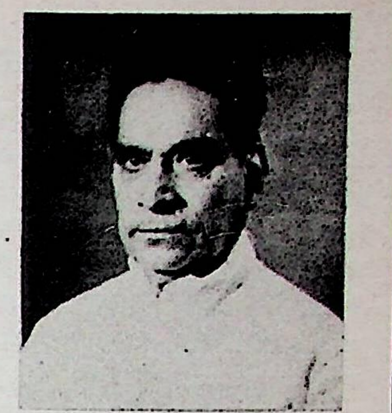
आधुनिक चिकित्सा (एलोपैथिक) पद्धति के अन्तर्गत ज्वरनाश के लिए दी गई दवाएं अति उष्ण प्रकृति की होती हैं और उनके सेवन से शरीर में, विशेष कर उदर में, और ज्यादा उष्णता बढ़ जाती है जिससे रोगी ज्वर से मुक्त होने के बाद कई दिन तक अनिद्रा, उदर-विकार, कान में सीटी बजना और भूख की कमी आदि विकारों से ग्रस्त बना रहता है साथ ही शरीर में भारी कमज़ोरी का अनुभव करता है। ***इस आयुर्वेदिक योग का प्रयोग करने से ऐसी कोई शिकायत नहीं होती और ज्वर से मुक्ति मिल जाती है।***

ज्वर के रोगी को इस योग का प्रयोग करते हुए पथ्य आहार-विहार का पालन अवश्य करना चाहिए। इस विषय में विस्तृत विवरण, इसी अंक में प्रस्तुत किये जा रहे, ***'सामान्य व्याधि-ज्वर, कारण और निवारण'*** शीर्षक युक्त लेख में दिया गया है सो उस लेख को पढ़ कर 'ज्वर' के विषय में जानकारी प्राप्त की जा सकती है। ■

स्वमूत्र-चिकित्सा के विषय में

शंका समाधान

□ माणक चन्द मारू



श्री माणकचन्द मारू

गत वर्ष ९१ के जनवरी ९१ अंक से 'स्वमूत्र-चिकित्सा' का विवरण, श्री माणकचन्दजी मारू द्वारा, धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है। इस विवरण को पढ़ कर अनेक पाठक-पाठिकाएं अपनी जिज्ञासा अथवा शंकाओं का समाधान जानने के लिए हमें और श्री मारूजी को पत्र भेजते रहते हैं। सभी को पत्रोत्तर देना सम्भव न होने से, सर्वसामान्य मुद्दों के विषय में पूछे गये प्रश्नों के उत्तर, इस वर्ष के जनवरी ९२ अंक से प्रकाशित करना शुरू किया गया है। इसी क्रम का तीसरा लेख यहां प्रस्तुत है।

निरोगधाम के गत दो अंकों से, पाठक-ठकाओं से प्राप्त पत्रों में पूछे गये प्रश्नों के उत्तर त किये जा रहे हैं क्योंकि सभी पत्रों के उत्तर डाक देना मेरे लिए सम्भव नहीं है। काफ़ी पत्रों के उत्तर भी हूं फिर भी बहुत से पत्र बच जाते हैं इसलिए मैं प्रश्नों के उत्तर ही लिख कर प्रस्तुत कर रहा हूं। अंक में, स्वमूत्र चिकित्सा और उपवास छोड़ने की ति के विषय में पूछे गये प्रश्न शामिल कर लिये हैं कि शंका-समाधान के साथ-साथ स्वमूत्र चिकित्सा विषय में विवरण दिया जा सके।

गत दो अंकों में कुल ११ प्रश्नों के उत्तर जा चुके हैं जिन्हें आप पढ़-समझ चुके होंगे। ये अंक आपने न पढ़े हों तो बुक स्टाल से द कर पढ़ें और अगर अंक उपलब्ध न हों तो गधाम के कार्यालय से पत्र-व्यवहार करके मंगा ते हैं।

(१) प्रश्न - स्वमूत्र चिकित्सा करते हुए कोई तकलीफ़ तो पैदा नहीं होगी? यदि हो तो क्या ना होगा?

उत्तर - यदि सही विधि-विधान का पालन ते हुए चिकित्सा की जाए तो कोई तकलीफ़ नहीं । विधि विधान जानने के लिए निरोगधाम के वरी ९१ अंक में प्रकाशित मेरा पहला लेख पढ़ । (यह अंक १० रु. भेज कर हमारे कार्यालय ४ रु. की रजि., वी.पी. द्वारा मंगा सकते हैं - पादक) कभी कभी ऐसा होता है कि प्रयोग शुरू ने पर दस्त, उलटी या त्वचा द्वारा शरीर में संचित र बाहर निकलने लगता है। स्वमूत्र चिकित्सा किये गये उपवास के दौरान दस्त या उलटी संचित विकार निकल सकता है या त्वचा पर यों के रूप में निकल सकता है। किसी-किसी की त्वचा पर खुजली हो जाती है। ऐसी स्थिति में घबराना नहीं चाहिए। धैर्य और शान्ति रख कर विकार को निकल जाने देना चाहिए। स्वमूत्र चिकित्सा बन्द नहीं करना चाहिए और न किसी के कहने में आकर डाक्टर या वैद्य के पास जाना चाहिए। ३-४ दिन में सब कुछ ठीक हो जाता है। विकार समाप्त होने पर अपने आप ही सब उपद्रव शान्त हो जाते हैं। किसी प्रकार की लापरवाही या खानपान में परिवर्तन न करें। स्वमूत्र चिकित्सा करते हुए, मीठे फलों का रस लें, ज्यादा भूख लगे तो पतली चपाती और उबली हुई सब्जी खा सकते हैं। लाभ होता दिखे तो भी एक माह तक चिकित्सा जारी रखें और संयम का पालन करते रहें।

(२) प्रश्न - रोग से मुक्त होने के बाद किस प्रकार का खानपान रखना चाहिए?

उत्तर - रोग से मुक्त होने के बाद तीन माह तक शुद्ध, सात्विक, हलका और सुपाच्य आहार ही लेना चाहिए। ऐसे आहार में ताज़ी चपाती, हरी शाक सब्ज़ी, दलिया, छिलके वाली मूंग की दाल, मलाई रहित दूध, दही, छाछ, शुद्ध घी, शुद्ध तैल और खाण्डसारी शक्कर का सेवन करें। मौसमी मीठे फल ले सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति को भी तेज़ मिर्च मसाले वाले, तले हुए, वेजीटेबल घी से बने, चाय, तम्बाकू, खट्टे पदार्थों का अति सेवन नहीं करना चाहिए और रोगी को तो करना ही नहीं चाहिए। मांस-अण्डा खाना, शराब या अन्य मादक द्रव्यों का सेवन करना सर्वथा त्याज्य है। इनका सेवन तो, स्वमूत्र चिकित्सा न करें तो भी, नहीं करना चाहिए।

(३) प्रश्न - हमने सुना है कि स्वमूत्र चिकित्सा में सांप का काटा हुआ व्यक्ति भी ठीक हो जाता है। क्या यह सही है?

दूर के ढोल सुहाने

हमारे यहां जो भी कहावतें या मुहावरे प्रचलित हैं उनके मूल में कोई न कोई उपयोगी और हितकारी तथ्य अवश्य होता है। अब एक कहावत है-दूर के ढोल सुहाने यानि जो चीज़ दूर से अच्छी दिखाई दे वह अच्छी ही हो यह ज़रूरी नहीं। आम तौर पर हमें दूर की चीज़ ज्यादा अच्छी और आकर्षक लगती है इसलिए एक कहावत और कही जाती है कि दूसरे की थाली में ज्यादा घी नज़र आता है। यह मानव स्वभाव ही है कि उसे वही चीज़ अच्छी लगती है जो उसे उपलब्ध नहीं है। एक और कहावत है कि क्वांरों को अरमान और ब्याहे परेशान। जो अविवाहित है वह विवाह के सपने देखता है, विवाहितों की जुगल जोड़ियां देख कर आहें भरता है और सोचता है कि यार लोग कैसे मज़े लूट रहे हैं क्योंकि प्रायः दम्पत्ति भी यही दर्शाने की कोशिश किया करते हैं कि वे बड़े सुखी हैं, परस्पर एक दूसरे पर जान छिड़कते हैं इसलिए तो वे घर से बन ठन कर निकलते हैं जबकि घर में कुछ और ही स्थिति होती है। अब बेचारे क्वांरे घर गृहस्थी के गोरख धन्धों और ज़िम्मेदारियों को क्या जानें, नोन तैल लकड़ी के चक्कर को क्या जानें इसीलिए कहा है कि दूर के ढोल सुहाने लगते हैं।

नियम का पालन

नियम कितना ही अच्छा और हितकारी हो, यदि उसे अमल में न लिया जाए तो उसका कोई लाभ नहीं मिल सकता। वर्तमान समय में नियमों का पालन करना कठिन हो गया है और अधिकांश लोगों के लिए तो असम्भव ही हो गया है जिसके मोटे रूप से तीन कारण दिखाई देते हैं। पहला कारण तो यह कि नियम का ज्ञान ही न हो। दूसरा कारण, नियम का ज्ञान होने पर भी परिस्थिति या आदत की वजह से उसका पालन न कर पाना और तीसरा कारण है लापरवाही और उपेक्षा की प्रवृत्ति के कारण जान बूझ कर नियमों का पालन न करना। ऐसी प्रवृत्ति के लोग नियम और अनुशासन का पालन करना 'गुलामी करना' समझते हैं। कारण कोई भी हो, यह बात तय है कि नियम का पालन न करने पर हानि होगी ही, चाहे आज हो चाहे कल। स्वास्थ्य रक्षा से सम्बन्धित नियमों का पालन न करने के दुष्परिणाम रोगी होना होता है सो ही हो रहा है। नियमों का पालन करना अच्छा है या बीमार पड़ कर कष्ट भोगना और इलाज पर धन नष्ट करना अच्छा है इसका फैसला करना हमारा ही काम है।

उत्तर - बिल्कुल सही है। सर्प के विष का प्रभाव एक दम से रक्त पर होता है और रक्त संचार में बाधा उत्पन्न होने से हृदय की गति प्रभावित होती है। पूरा असर होने पर हृदय गति रुक जाती है और व्यक्ति मर जाता है। स्वमूत्र सर्प विष के प्रभाव को खत्म करता है और विष को,मूत्र और पसीने के साथ बाहर निकाल देता है जिससे व्यक्ति की प्राण रक्षा हो जाती है। सांप काटने पर उस व्यक्ति को यथाशीघ्र स्वमूत्र पिलाना शुरू कर देना चाहिए और काटे हुए अंग पर स्वमूत्र में भिगोई हुई कपड़े की पट्टी रख कर, पट्टी को बार-बार स्वमूत्र से गीली करते रहना चाहिए। यदि रोगी इस स्थिति में न हो कि उसका मूत्र उपलब्ध हो सके तो १० वर्ष से कम आयु के बच्चे का मूत्र १-१ चम्मच पिलाते रहना चाहिए। किसी भी तरह से स्वमूत्र सर्प द्वारा काटे गये व्यक्ति के हलक से उतर जाना चाहिए ताकि मूत्र का प्रभाव होना शुरू हो सके।

सपेरे लोग जब सांप पकड़ते हैं तो पहले एक गिलास स्वमूत्र पी लेते हैं और दूसरा गिलास भर कर तैयार रखते हैं ताकि अगर सांप काट ले तो फौरन दूसरा गिलास पी सकें। इससे सांप के विष का असर ही नहीं होता। शिवाम्बु कल्प नामक पुस्तक में सर्पदंश चिकित्सा का विस्तृत विवरण दिया गया है। यह चिकित्सा कई बार लाभप्रद सिद्ध हुई है।

(४) प्रश्न - क्या स्वमूत्र चिकित्सा से एपेण्डिसाइटिस ठीक किया जा सकता है ताकि उसका आपरेशन टाला जा सके?

उत्तर - खान पान की गड़बड़ी और लम्बे समय तक क़ब्ज़ बनी रहने पर एपेण्डिसाइटिस, जिसे हिन्दी में 'उपान्त्य शोथ' कहते हैं, हो जाती है। यह आंत का अन्तिम हिस्सा होता है जो शोथ के कारण फूल जाता है और भयंकर दर्द होने लगता है। उलटी भी होने लगती है और बुखार भी आ सकता है। ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के अन्तर्गत यदि दवा से आराम न हो तो आपरेशन कर दिया जाता है। स्वमूत्र चिकित्सा की जाए तो आपरेशन की ज़रूरत ही न पड़े। यह आंत्रपुच्छ उपयोगी अंग है वरना ईश्वर इसकी रचना ही क्यों करता इसलिए इसको काट कर फेंकना उचित नहीं। यदि पेट साफ़ रखा जाए, क़ब्ज़ न रहने दिया जाए और स्वमूत्र चिकित्सा की जाए तो आन्त्रपुच्छ का शोथ दूर हो सकता है और व्याधि दूर हो सकती है। स्वमूत्र पान करते हुए स्वमूत्र का एनीमा भी लेना चाहिए ताकि मलाशय की शुद्धि हो सके। तीन दिन तक उपवास करते हुए स्वमूत्र चिकित्सा करके मौसम्बी का रस पीकर उपवास समाप्त कर सादा हलका भोजन लेने लगें।

(५) प्रश्न - उपवास छोड़ने की क्या पद्धति है?

उत्तर - स्वमूत्र चिकित्सा में उपवास छोड़ते समय और उसके बाद भी बहुत सावधानी रखनी होती है अन्यथा सब प्रयत्न बेकार तो होगा ही, हानियां भी हो सकती हैं। उपवास करते समय रोगी को अपनी जठराग्नि और प्रकृति को ध्यान में रखना होगा। यदि रोगी मधुमेह का रोगी हो तो वह मौसम्बी का रस पीकर उपवास तोड़े और यदि मधुमेह का रोगी न हो तो ५-६ खजूर और १५-२० मुनक्का रात में पानी में भिगो कर सुबह मसल छान कर पिए या पपीते के गूदे का रस निकाल कर थोड़ा नीबू निचोड़ कर पिए। दूसरे दिन मलाई रहित उबले हुए दूध में आधा पानी मिला कर पिए और मूंग की दाल पका कर इसका पानी पिए। तीसरे दिन १ चपाती और उबली हुई सब्ज़ी खाए फिर धीरे धीरे आहार की मात्रा बढ़ा ले। इस विधि से उपवास छोड़ने से कोई कष्ट नहीं होता। स्वमूत्र चिकित्सा सम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के लिए निरोगधाम के पिछले छः अंक पढ़ना चाहिए।

(क्रमशः)

- पत्र व्यवहार का पता
□ **गांधी भवन**
प्रिंस यशवन्त रोड, इन्दौर

पुरुषों के वर्ग

जो व्यक्ति दूसरों की सेवा को प्राथमिकता देते हैं और अपने काम छोड़ कर भी दूसरों की सेवा करने में तत्पर रहते हैं वे महापुरुष हैं और आज दुर्लभ हैं। जो अपने और पराये दोनों के काम सम्पन्न करते रहते हैं वे पराक्रमी और सज्जन पुरुष हैं और ऐसे व्यक्ति थोड़े बहुत मिल जाते हैं। जो केवल अपने ही काम में जुटे रहते हैं वे सामान्य और स्वावलम्बी पुरुष हैं और ऐसे व्यक्तियों की संख्या काफ़ी है। जो अपना काम बनाने के लिए दूसरों के काम बिगाड़ देते हैं वे स्वार्थी और दुष्ट पुरुष हैं और ऐसे व्यक्तियों की संख्या सबसे ज्यादा है पर जो व्यर्थ ही दूसरों के काम बिगाड़ा करते हैं, कष्ट पहुंचाया करते हैं और इसी में खुश रहते हैं वे किस प्रकार के पुरुष हैं और आज ऐसे पुरुषों की संख्या कितनी है इसका हमें पता नहीं। हमें यह विचार और निर्णय करना चाहिए कि हम इनमें से किस वर्ग के व्यक्ति हैं और किस वर्ग में हमें होना चाहिए।

(चुनौती- पृष्ठ २९ का शेषांश)

अब मुझे भी होश आया है कि मैं अपनी फूल जैसी सुन्दर और कलावन्त विदुषी बेटी को बेजोड़ लड़के से ब्याहने चला था सिर्फ़ इसलिए कि वह इंजीनियर था और उसका बाप दहेज नहीं मांग रहा था पर वह भेड़ की खाल में भेड़िया निकला। शोभा बिटिया ने साहस से काम न लिया होता तो आज मैं बर्बाद हो जाता और किसी दिन बिटिया भी ससुराल वालों के अत्याचारों से पीड़ित होकर नष्ट हो जाती। यही आज सारे देश मे हो रहा है और इसे रोकने का यही एक उपाय है जो शोभा बिटिया ने किया। मुझे इसका कोई दुःख नहीं बल्कि शोभा बिटिया की निर्भीकता पर गर्व है। यदि सभी बेटियाँ ऐसे साहस और विवेक के साथ इस चुनौती का सामना करने लगें तो दहेज के लोभियों के मंसूबे कभी कामयाब नहीं हो सकते।■

स्व. वैद्य सीतारामजी अजमेरा स्मृति कथा माला-२८

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

यह कथामाला हमारी कल्पना पर आधारित है, इसमें वर्णित घटनाएं, इसके पात्र और कथा-नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र आदि सब कुछ काल्पनिक है। किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति या वास्तविक घटना से इस कथामाला का कोई सम्बन्ध नहीं है। किसी रोग अथवा समस्या के निदान और समाधान का विवरण प्रस्तुत करने के लिए, रोचक और नाटकीय शैली में, यह कथामाला धारावाहिक रूप से प्रकाशित की जा रही है। कथा-कहानी की शैली के अनुसार, इसमें कथा-अंग अधिक और चिकित्सा अंग कम रखा जाता है ताकि रोचकता बनी रहे और रोग के इलाज बताने के साथ ही कुछ शिक्षाप्रद, नीतियुक्त और ज्ञानवर्द्धक चर्चा भी की जा सके।

इस अंक की कथा

गत ग्रीष्म ऋतु (अप्रेल ९२) अंक में 'वैद्यराज कथा माला' के अन्तर्गत कथा नहीं दी गई तो पाठक-पाठिकाओं के पत्रों का ढेर लग गया कि इस ग्रीष्म ऋतु अंक में कथा क्यों नहीं दी? पाठक-पाठिकाओं की राय है कि यूं तो पूरी पत्रिका ही उपयोगी, लाभप्रद और ज्ञानवर्द्धक सामग्री से ठसाठस भरी रहती है और इसका एक-एक पृष्ठ ही नहीं बल्कि एक-एक शब्द पढ़ने योग्य होता है फिर भी वैद्यराज की कथा न होने से बड़ा सूनापन सा महसूस हुआ। अनेक पाठक-पाठिकाएं सबसे पहले कथा ही पढ़ा करते हैं और बार-बार पढ़ते हैं क्योंकि कथा सिर्फ़ रोचक और मनोरंजक ही नहीं होती बल्कि नाना प्रकार की शिक्षाप्रद जानकारियां देने वाली भी होती है इसलिए कथा पढ़ने में आनन्द भी आता है और ज्ञान की वृद्धि भी होती है। ऐसी श्रेष्ठ स्वास्थ्य-कथाएं शायद विश्व-साहित्य में पहली बार ही लिखी गई हैं क्योंकि ऐसी कथाएं अभी तक अन्यत्र कहीं पढ़ने को नहीं मिली हैं जिनमें कथानक के साथ-साथ किसी रोग का निदान चिकित्सा और पथ्य-अपथ्य का पूरा विवरण भी दिया जाता हो।

इस कथामाला के प्रति पाठकों के स्नेह, दृष्टिकोण और गुणग्राहकता (क़द्रदानी) को देख कर हमे बहुत हर्ष एवं सन्तोष हुआ है कि हमारा प्रयास सफल हो रहा है। गत अंक में कथा इसलिए प्रस्तुत नहीं की जा सकी कि समयाभाव के कारण नई कथा हम लिख नहीं सके और पुरानी कथा का प्रकाशन बन्द करने की घोषणा गत वसन्तु ऋतु (जनवरी ९२) अंक में कर चुके थे। जब तक कोई अपरिहार्य विवशता या कारण न हो तब तक हम अपना निश्चय और विचार बदलते नहीं हैं। पाठकों के स्नेह और अपनत्व भरे अनुरोध एवं आग्रह को मानना हमारे लिए अनिवार्य था और कथा के लिए कोई नया प्लाट (कथानक) दिमाग़ में नहीं आ पा रहा था इसलिए हम एक पुरानी कथा को ही, थोड़े संशोधन और परिवर्द्धन के साथ फिर से लिख कर प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि प्रिय पाठक-पाठिकाओं के आग्रह का पालन भी हो जाए और पुरानी कथा को ज्यों की त्यों प्रकाशित न करने की हमारी घोषणा भी ग़लत न हो। यह कथा ८ वर्ष पहले, निरोगधाम के ग्रीष्म ऋतु (अप्रेल ८४) अंक में प्रकाशित की गई थी जिसकी कायापलट करके यहां प्रस्तुत कर रहे हैं इसलिए यह नहीं कहा जा सकेगा कि पुरानी कथा ही पुनः प्रकाशित की गई है।

इस कथानक का शेष भाग आगामी अंक में प्रस्तुत करेंगे जो बिल्कुल ही नया लिखा हुआ होगा। इस कथा की मुख्य 'कथ्य-वस्तु' है पति के यौन-दौर्बल्य के कारण नवविवाहिता युवती को, जो असहनीय मानसिक यातना और शारीरिक पीड़ा भोगना पड़ती है उसका उचित निदान और समाधान प्रस्तुत करना। नवविवाहित पाठिकाएं इस कथा को पढ़ें और इस विषय से सम्बन्धित कोई समस्या उनके सामने हो तो पत्र द्वारा हमें तुरन्त सूचित करें। हम आगामी कथा में उस समस्या का समाधान प्रस्तुत करने की पूरी पूरी कोशिश करेंगे। अब कथा पढ़िए और इस कथा के विषय में अपने विचार पत्र लिख कर हमें सूचित कीजिए।

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र का नाम, व्यक्तित्व एवं पाण्डित्य निरोगधाम के नियमित पाठकों के लिए अब अनजाना नहीं रहा अतः उनका परिचय देना आवश्यक नहीं है। इस कथा में एक ऐसे केस का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है जो आज की अधिकांश नवविवाहिता युवतियों के साथ घटित हो रहा है और ऐसी युवतियों की विवशता यह होती है कि वे घोर मानसिक एवं शारीरिक कष्ट भोगते हुए भी इस समस्या के निवारण हेतु लोक लाज और संकोचवश अधिक कुछ प्रयत्न कर नहीं पातीं। इस केस की रुग्ण युवती का नाम है हेमांगिनी।

बाहर काफ़ी रोगी इकट्ठे हो चुके थे और फिर भी रोगी बढ़ते ही जा रहे थे। इन दिनों मलेरिया और अतिसार के रोगियों की संख्या ज्यादा रहती थी। वैद्यराज एक रोगी का परीक्षण कर रहे थे कि उनका सहायक वैद्य कक्ष में आकर बोला-पण्डितजी, एक कार में तीन व्यक्ति महानगर से चिकित्सा के लिए आये हैं। उन्हें कब का समय दूं?

वैद्यराज - उनसे पूछो कि वे यहां कब आये हैं और कहां ठहरे हैं। यदि अभी कहीं ठहरे न हों तो उन्हें अपनी अतिथिशाला में रामूकाका के साथ भेज दो और विश्राम करने को कह दो। शाम को ५ बजे मिलने का कह दो।

जी, बहुत अच्छा - कह कर सहायक वैद्य कक्ष से बाहर चला गया और वैद्यराज रोगी का परीक्षण करने में व्यस्त हो गये।

शाम को ५ बजे, वैद्यराज के कक्ष में दो पुरुष और एक युवती ने प्रवेश किया। वैद्यराज ने उन्हें प्रवेश करते देखा। एक पुरुष प्रौढ़ और दूसरा युवा आयु का था। सूरत शक्ल से दोनों भाई नज़र आते थे। उनके साथ बहुत ही सुन्दर नखशिख की एक तरुण युवती थी जो उनकी बहन या युवक की पत्नी हो सकती थी। उनकी तरफ़ मुस्करा कर देखते हुए वैद्यराज बोले-आइए, विराजिए!

तीनों ने झुक कर वैद्यराज का अभिवादन किया और सामने कुर्सियों पर बैठ गये तो वैद्यराज बोले-कहिए, ठीक से विश्राम किया न?

प्रौढ़ पुरुष हाथ जोड़ते हुए बोला- आपकी कृपा से बहुत अच्छी तरह से विश्राम किया है। वाक़ई इतनी लम्बी यात्रा करके हम तीनों थक कर चूर हो रहे थे। आपने आगन्तुकों की सुख-सुविधा के लिए इतनी अच्छी व्यवस्था कर रखी है यह तो हमें मालूम ही नहीं था। वास्तव में आपकी जो प्रशंसा सुनी थी वह ग़लत नहीं थी।

वैद्यराज ने बात काटते हुए कहा- अरे भई, इसमें प्रशंसा की क्या बात है। अतिथि की सेवा और सत्कार करना तो हमारा धर्म है। कहिए कैसे पधारे?

प्रौढ़ पुरुष बोला- जी, मैं तो मात्र आपके दर्शनों के लिए ही चला आया हूं लेकिन इन दोनों

नियम का पालन

नियम कितना ही अच्छा और हितकारी हो, यदि उसे अमल में न लिया जाए तो उसका कोई लाभ नहीं मिल सकता। वर्तमान समय में नियमों का पालन करना कठिन हो गया है और अधिकांश लोगों के लिए तो असम्भव ही हो गया है जिसके मोटे रूप से तीन कारण दिखाई देते हैं। पहला कारण तो यह कि नियम का ज्ञान ही न हो। दूसरा कारण, नियम का ज्ञान होने पर भी परिस्थिति या आदत की वजह से उसका पालन न कर पाना और तीसरा कारण है लापरवाही और उपेक्षा की प्रवृत्ति के कारण जान बूझ कर नियमों का पालन न करना। ऐसी प्रवृत्ति के लोग नियम और अनुशासन का पालन करना 'गुलामी करना' समझते हैं। कारण कोई भी हो, यह बात तय है कि नियम का पालन न करने पर हानि होगी ही, चाहे आज हो चाहे कल। स्वास्थ्य रक्षा से सम्बन्धित नियमों का पालन न करने के दुष्परिणाम रोगी होना होता है सो ही हो रहा है। नियमों का पालन करना अच्छा है या बीमार पड़ कर कष्ट भोगना और इलाज पर धन नष्ट करना अच्छा है इसका फैसला करना हमारा ही काम है।

उत्तर – बिल्कुल सही है। सर्प के विष का प्रभाव एक दम से रक्त पर होता है और रक्त संचार में बाधा उत्पन्न होने से हृदय की गति प्रभावित होती है। पूरा असर होने पर हृदय गति रुक जाती है और व्यक्ति मर जाता है। स्वमूत्र सर्प विष के प्रभाव को खत्म करता है और विष को, मूत्र और पसीने के साथ बाहर निकाल देता है जिससे व्यक्ति की प्राण रक्षा हो जाती है। सांप काटने पर उस व्यक्ति को यथाशीघ्र स्वमूत्र पिलाना शुरू कर देना चाहिए और काटे हुए अंग पर स्वमूत्र में भिगोई हुई कपड़े की पट्टी रख कर, पट्टी को बार-बार स्वमूत्र से गीली करते रहना चाहिए। यदि रोगी इस स्थिति में न हो कि उसका मूत्र उपलब्ध हो सके तो १० वर्ष से कम आयु के बच्चे का मूत्र १-१ चम्मच पिलाते रहना चाहिए। किसी भी तरह से स्वमूत्र सर्प द्वारा काटे गये व्यक्ति के हलक से उतर जाना चाहिए ताकि मूत्र का प्रभाव होना शुरू हो सके।

सपेरे लोग जब सांप पकड़ते हैं तो पहले एक गिलास स्वमूत्र पी लेते हैं और दूसरा गिलास भर कर तैयार रखते हैं ताकि अगर सांप काट ले तो फौरन दूसरा गिलास पी सकें। इससे सांप के विष का असर ही नहीं होता। शिवाम्बु कल्प नामक पुस्तक में सर्पदंश चिकित्सा का विस्तृत विवरण दिया गया है। यह चिकित्सा कई बार लाभप्रद सिद्ध हुई है।

(४) प्रश्न – क्या स्वमूत्र चिकित्सा से एपेण्डिसाइटिस ठीक किया जा सकता है ताकि उसका आपरेशन टाला जा सके?

उत्तर – खान पान की गड़वड़ी और लम्बे समय तक क़ब्ज़ बनी रहने पर एपेण्डिसाइटिस, जिसे हिन्दी में 'उपान्य शोथ' कहते हैं, हो जाती है। यह आंत का अन्तिम हिस्सा होता है जो शोथ के कारण फूल जाता है और भयंकर दर्द होने लगता है। उलटी भी होने लगती है और बुखार भी आ सकता है। ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के अन्तर्गत यदि दवा से आराम न हो तो आपरेशन कर दिया जाता है। स्वमूत्र चिकित्सा की जाए तो आपरेशन की ज़रूरत ही न पड़े। यह आंत्रपुच्छ उपयोगी अंग है वरना ईश्वर इसकी रचना ही क्यों करता इसलिए इसको काट कर फेंकना उचित नहीं। यदि पेट साफ़ रखा जाए, क़ब्ज़ न रहने दिया जाए और स्वमूत्र चिकित्सा की जाए तो आन्त्रपुच्छ का शोथ दूर हो सकता है और व्याधि दूर हो सकती है। स्वमूत्र पान करते हुए स्वमूत्र का एनीमा भी लेना चाहिए ताकि मलाशय की शुद्धि हो सके। तीन दिन तक उपवास करते हुए स्वमूत्र चिकित्सा करके मौसम्बी का रस पीकर उपवास समाप्त कर सादा हलका भोजन लेने लगें।

(५) प्रश्न – उपवास छोड़ने की क्या पद्धति है?

उत्तर – स्वमूत्र चिकित्सा में उपवास छोड़ते समय और उसके बाद भी बहुत सावधानी रखनी होती है अन्यथा सब प्रयत्न बेकार तो होगा ही, हानियां भी हो सकती हैं। उपवास करते समय रोगी को अपनी जठराग्नि और प्रकृति को ध्यान में रखना होगा। यदि रोगी मधुमेह का रोगी हो तो वह मौसम्बी का रस पीकर उपवास तोड़े और यदि मधुमेह का रोगी न हो तो ५-६ खजूर और १५-२० मुनक्का रात में पानी में भिगो कर सुबह मसल छान कर पिए या पपीते के गूदे का रस निकाल कर थोड़ा नीबू निचोड़ कर पिए। दूसरे दिन मलाई रहित उबले हुए दूध में आधा पानी मिला कर पिए और मूंग की दाल पका कर इसका पानी पिए। तीसरे दिन १ चपाती और उबली हुई सब्ज़ी खाए फिर धीरे धीरे आहार की मात्रा बढ़ा ले। इस विधि से उपवास छोड़ने से कोई कष्ट नहीं होता। स्वमूत्र चिकित्सा सम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के लिए निरोगधाम के पिछले छः अंक पढ़ना चाहिए।

(क्रमशः)

– पत्र व्यवहार का पता
☐ **गांधी भवन**
प्रिंस यशवन्त रोड, इन्दौर

पुरुषों के वर्ग

जो व्यक्ति दूसरों की सेवा को प्राथमिकता देते हैं और अपने काम छोड़ कर भी दूसरों की सेवा करने में तत्पर रहते हैं वे महापुरुष हैं और आज दुर्लभ हैं। जो अपने और पराये दोनों के काम सम्पन्न करते रहते हैं वे पराक्रमी और सज्जन पुरुष हैं और ऐसे व्यक्ति थोड़े बहुत मिल जाते हैं। जो केवल अपने ही काम में जुटे रहते हैं वे सामान्य और स्वावलम्बी पुरुष हैं और ऐसे व्यक्तियों की संख्या काफ़ी है। जो अपना काम बनाने के लिए दूसरों के काम बिगाड़ देते हैं वे स्वार्थी और दुष्ट पुरुष हैं और ऐसे व्यक्तियों की संख्या सबसे ज्यादा है पर जो व्यर्थ ही दूसरों के काम बिगाड़ा करते हैं, कष्ट पहुंचाया करते हैं और इसी में खुश रहते हैं वे किस प्रकार के पुरुष हैं और आज ऐसे पुरुषों की संख्या कितनी है इसका हमें पता नहीं। हमें यह विचार और निर्णय करना चाहिए कि हम इनमें से किस वर्ग के व्यक्ति हैं और किस वर्ग में हमें होना चाहिए।

(चुनौती- पृष्ठ २९ का शेषांश)

अब मुझे भी होश आया है कि मैं अपनी फूल जैसी सुन्दर और कलावन्त विदुषी बेटी को बेजोड़ लड़के से ब्याहने चला था सिर्फ़ इसलिए कि वह इंजीनियर था और उसका बाप दहेज नहीं मांग रहा था पर वह भेड़ की खाल में भेड़िया निकला। शोभा बिटिया ने साहस से काम न लिया होता तो आज मैं बर्बाद हो जाता और किसी दिन बिटिया भी ससुराल वालों के अत्याचारों से पीड़ित होकर नष्ट हो जाती। यही आज सारे देश मे हो रहा है और इसे रोकने का यही एक उपाय है जो शोभा बिटिया ने किया। मुझे इसका कोई दुःख नहीं बल्कि शोभा बिटिया की निर्भीकता पर गर्व है। यदि सभी बेटियाँ ऐसे साहस और विवेक के साथ इस चुनौती का सामना करने लगें तो दहेज के लोभियों के मंसूबे कभी कामयाब नहीं हो सकते।■

स्व. वैद्य सीतारामजी अजमेरा स्मृति कथा माला-२८

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

यह कथामाला हमारी कल्पना पर आधारित है, इसमें वर्णित घटनाएं, इसके पात्र और कथा-नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र आदि सब कुछ काल्पनिक है। किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति या वास्तविक घटना से इस कथामाला का कोई सम्बन्ध नहीं है। किसी रोग अथवा समस्या के निदान और समाधान का विवरण प्रस्तुत करने के लिए, रोचक और नाटकीय शैली में, यह कथामाला धारावाहिक रूप से प्रकाशित की जा रही है। कथा-कहानी की शैली के अनुसार, इसमें कथा-अंग अधिक और चिकित्सा अंग कम रखा जाता है ताकि रोचकता बनी रहे और रोग के इलाज बताने के साथ ही कुछ शिक्षाप्रद, नीतियुक्त और ज्ञानवर्द्धक चर्चा भी की जा सके।

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र का नाम, व्यक्तित्व एवं पाण्डित्य निरोगधाम के नियमित पाठकों के लिए अब अनजाना नहीं रहा अतः उनका परिचय देना आवश्यक नहीं है। इस कथा में एक ऐसे केस का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है जो आज की अधिकांश नवविवाहिता युवतियों के साथ घटित हो रहा है और ऐसी युवतियों की विवशता यह होती है कि वे घोर मानसिक एवं शारीरिक कष्ट भोगते हुए भी इस समस्या के निवारण हेतु लोक लाज और संकोचवश अधिक कुछ प्रयत्न कर नहीं पातीं। इस केस की रुग्ण युवती का नाम है हेमांगिनी।

बाहर काफ़ी रोगी इकट्ठे हो चुके थे और फिर भी रोगी बढ़ते ही जा रहे थे। इन दिनों मलेरिया और अतिसार के रोगियों की संख्या ज्यादा रहती थी। वैद्यराज एक रोगी का परीक्षण कर रहे थे कि उनका सहायक वैद्य कक्ष में आकर बोला-पण्डितजी, एक कार में तीन व्यक्ति महानगर से चिकित्सा के लिए आये हैं। उन्हें कब का समय दूं?

वैद्यराज - उनसे पूछो कि वे यहां कब आये हैं और कहां ठहरे हैं। यदि अभी कहीं ठहरे न हों तो उन्हें अपनी अतिथिशाला में रामूकाका के साथ भेज दो और विश्राम करने को कह दो। शाम को ५ बजे मिलने का कह दो।

जी, बहुत अच्छा - कह कर सहायक वैद्य कक्ष से बाहर चला गया और वैद्यराज रोगी का परीक्षण करने में व्यस्त हो गये।

शाम को ५ बजे, वैद्यराज के कक्ष में दो पुरुष और एक युवती ने प्रवेश किया। वैद्यराज ने उन्हें प्रवेश करते देखा। एक पुरुष प्रौढ़ और दूसरा युवा आयु का था। सूरत शक्ल से दोनों भाई नज़र आते थे। उनके साथ बहुत ही सुन्दर नखशिख की एक तरुण युवती थी जो उनकी बहन या युवक की पत्नी हो सकती थी। उनकी तरफ़ मुस्करा कर देखते हुए वैद्यराज बोले-आइए, विराजिए!

तीनों ने झुक कर वैद्यराज का अभिवादन किया और सामने कुर्सियों पर बैठ गये तो वैद्यराज बोले-कहिए, ठीक से विश्राम किया न?

प्रौढ़ पुरुष हाथ जोड़ते हुए बोला- आपकी कृपा से बहुत अच्छी तरह से विश्राम किया है। वाक़ई इतनी लम्बी यात्रा करके हम तीनों थक कर चूर हो रहे थे। आपने आगन्तुकों की सुख-सुविधा के लिए इतनी अच्छी व्यवस्था कर रखी है यह तो हमें मालूम ही नहीं था। वास्तव में आपकी जो प्रशंसा सुनी थी वह ग़लत नहीं थी।

वैद्यराज ने बात काटते हुए कहा- अरे भई, इसमें प्रशंसा की क्या बात है। अतिथि की सेवा और सत्कार करना तो हमारा धर्म है। कहिए कैसे पधारे?

प्रौढ़ पुरुष बोला- जी, मैं तो मात्र आपके दर्शनों के लिए ही चला आया हूं लेकिन इन दोनों

इस अंक की कथा

गत ग्रीष्म ऋतु (अप्रेल ९२) अंक में 'वैद्यराज कथा माला' के अन्तर्गत कथा नहीं दी गई तो पाठक-पाठिकाओं के पत्रों का ढेर लग गया कि इस ग्रीष्म ऋतु अंक में कथा क्यों नहीं दी? पाठक-पाठिकाओं की राय है कि यूं तो पूरी पत्रिका ही उपयोगी, लाभप्रद और ज्ञानवर्द्धक सामग्री से ठसाठस भरी रहती है और इसका एक-एक पृष्ठ ही नहीं बल्कि एक-एक शब्द पढ़ने योग्य होता है फिर भी वैद्यराज की कथा न होने से बड़ा सूनापन सा महसूस हुआ। अनेक पाठक-पाठिकाएं सबसे पहले कथा ही पढ़ा करते हैं और बार-बार पढ़ते हैं क्योंकि कथा सिर्फ़ रोचक और मनोरंजक ही नहीं होती बल्कि नाना प्रकार की शिक्षाप्रद जानकारियां देने वाली भी होती है इसलिए कथा पढ़ने में आनन्द भी आता है और ज्ञान की वृद्धि भी होती है। ऐसी श्रेष्ठ स्वास्थ्य-कथाएं शायद विश्व-साहित्य में पहली बार ही लिखी गई हैं क्योंकि ऐसी कथाएं अभी तक अन्यत्र कहीं पढ़ने को नहीं मिली हैं जिनमें कथानक के साथ-साथ किसी रोग का निदान चिकित्सा और पथ्य-अपथ्य का पूरा विवरण भी दिया जाता हो।

इस कथामाला के प्रति पाठकों के स्नेह, दृष्टिकोण और गुणग्राहकता (क़द्रदानी) को देख कर हमे बहुत हर्ष एवं सन्तोष हुआ है कि हमारा प्रयास सफल हो रहा है। गत अंक में कथा इसलिए प्रस्तुत नहीं की जा सकी कि समयाभाव के कारण नई कथा हम लिख नहीं सके और पुरानी कथा का प्रकाशन बन्द करने की घोषणा गत वसन्तु ऋतु (जनवरी ९२) अंक में कर चुके थे। जब तक कोई अपरिहार्य विवशता या कारण न हो तब तक हम अपना निश्चय और विचार बदलते नहीं हैं। पाठकों के स्नेह और अपनत्व भरे अनुरोध एवं आग्रह को मानना हमारे लिए अनिवार्य था और कथा के लिए कोई नया प्लाट (कथानक) दिमाग़ में नहीं आ पा रहा था इसलिए हम एक पुरानी कथा को ही, थोड़े संशोधन और परिवर्द्धन के साथ फिर से लिख कर प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि प्रिय पाठक-पाठिकाओं के आग्रह का पालन भी हो जाए और पुरानी कथा को ज्यों की त्यों प्रकाशित न करने की हमारी घोषणा भी ग़लत न हो। यह कथा ८ वर्ष पहले, निरोगधाम के ग्रीष्म ऋतु (अप्रेल ८४) अंक में प्रकाशित की गई थी जिसकी कायापलट करके यहां प्रस्तुत कर रहे हैं इसलिए यह नहीं कहा जा सकेगा कि पुरानी कथा ही पुनः प्रकाशित की गई है।

इस कथानक का शेष भाग आगामी अंक में प्रस्तुत करेंगे जो बिल्कुल ही नया लिखा हुआ होगा। इस कथा की मुख्य 'कथ्य-वस्तु' है पति के यौन-दौर्बल्य के कारण नवविवाहिता युवती को, जो असहनीय मानसिक यातना और शारीरिक पीड़ा भोगना पड़ती है उसका उचित निदान और समाधान प्रस्तुत करना। नवविवाहित पाठिकाएं इस कथा को पढ़ें और इस विषय से सम्बन्धित कोई समस्या उनके सामने हो तो पत्र द्वारा हमें तुरन्त सूचित करें। हम आगामी कथा में उस समस्या का समाधान प्रस्तुत करने की पूरी पूरी कोशिश करेंगे। अब कथा पढ़िए और इस कथा के विषय में अपने विचार पत्र लिख कर हमें सूचित कीजिए।

कुकरी खाँसी के लिए
असरदार उपाय!
साण्डू ब्रदर्स
हूपिन
साण्डू औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग. साण्डूवाडी. बम्बई-४०० ०७१ दूरध्वनी - ५५५३३०५.
AD HOUSE 1378 HIN

को चिकित्सा के लिए आपकी सेवा में लाया हूं। यह मेरा छोटा भाई है और यह है बहू हेमांगिनी, इसकी पत्नी। ये दोनों आपके पास आ रहे थे। मैं बहुत लम्बे समय से आपके दर्शनों की इच्छा रखता था सो इनके साथ चला आया हूं। आपके दिव्य स्वरूप के दर्शन कर बहुत आनन्द हुआ है।

वैद्यराज बोले- आपका आनन्द ही मेरा आनन्द है। कहिए, मैं क्या सेवा कर सकता हूं।

वह प्रौढ़ व्यक्ति बोला-जी, यह तो आपको छोटा भाई ही बताएगा। मैं आपके दर्शन करने आया था सो अब ज़रा घूम फिर आता हूं। आप इसका परीक्षण कर चिकित्सा व्यवस्था करने की कृपा करें। मैं आधा घण्टे बाद पुनः उपस्थित हों जाउंगा।

यह कह कर उस व्यक्ति ने झुक कर वैद्यराज का अभिवादन किया और कक्ष से बाहर चला गया। वैद्यराज ने युवक की तरफ़ देखते हुए कहा-हां भई, बताइए क्या समस्या है? अभी कुछ खा पीकर आये हैं क्या?

जी नहीं, सुबह हलका सा नाश्ता किया था- युवक बोला-ऐसा बताया गया था कि आपके पास खाली पेट आना चाहिए, इसलिए भोजन नहीं किया।

बहुत खूब- वैद्यराज बोले- लाइए, दाहिना हाथ, इधर लाइए, नाड़ी देख लें। कोहनी टेबल पर टिका लें।

युवक ने टेबल पर कोहनी टिका दी तो वैद्यराज नाड़ी परीक्षण करने लगे। उन्होंने नाड़ी पकड़ते ही नेत्र मूंद लिये थे और तन्मयतापूर्वक नाड़ी की परीक्षा कर रहे थे। थोड़ी देर बार हाथ छोड़ कर बोले-अपनी जीभ दिखाइए।

युवक ने जीभ बाहर निकाल कर बताई। जीभ पर सफ़ेद मटमैली सी परत जमी हुई थी और जीभ के दोनों किनारे लाल सुर्ख हो रहे थे जबकि जीभ का रंग हलका गुलाबी होना चाहिए। वैद्यराज ने युवक के नाखून देखे, अंगुलियां व हथेलियां देखीं, पलकें उठा कर देखीं फिर युवक से बोले- वहां सामने बेंच पर जाकर लेट जाइए।

युवक उठा और जाकर बेंच पर लेट गया। वैद्यराज वहां जाकर बोले-हाथ सीधे लम्बे कर बगल में रख लें और घुटने ऊपर कर दोनों पैर सिकोड़ लें।

युवक ने वैसा ही किया तो वैद्यराज ने पेट को सब तरफ़ हाथों से टटोला, दबाया और ठोंक बजा कर देखा। पेट काफ़ी कड़ा और बढ़ा हुआ था। लिवर की तरफ़ पेट को २-३ बार अच्छी तरह दबाया और पूछा-दर्द होता है?

युवक बोला-जी नहीं।

ठीक है उठ जाइए- कह कर वैद्यराज आकर अपनी कुर्सी पर बैठ गये। युवक आकर युवती के पास बैठ गया तो वैद्यराज बोले- आपका पेट खराब है और पाचन-क्रिया बिगड़ी हुई है। आपको ठीक से भूख नहीं लगती होगी और थोड़ा सा खाते ही पेट भरा हुआ मालूम देता होगा। देर रात तक नींद नहीं आती होगी। पेट फूलने और गैस बनने की शिकायत रहती होगी। सुबह शौच करने में समय लगता होगा और दस्त साफ़ नहीं होता होगा। पेट और गले में जलन होती होगी तथा मुंह से गरम बफारे निकलते होंगे। सुबह २ या ३ बार शौच के लिए जाना पड़ता होगा- और मेरे ख्याल से शाम को आप शौच के लिए जाते ही नहीं होंगे। कहिए, ठीक है इतनी बातें?

युवक चकित मुद्रा में विस्फारित नेत्रों से वैद्यराज की तरफ़ देखता हुआ मन ही मन सोच रहा था कि वैद्यराज जादूगर हैं क्या जो बिना मेरे बताये खुद इतनी सब बातें जान गये। उसकी पत्नी हेमांगिनी भी चकित हो रही थी कि वैद्यराज इतनी सही-सही बातें कैसे जान गये। वह प्रशंसा भरी दृष्टि से वैद्यराज को निहारने लगी।

वैद्यराज द्वारा सम्बोधित किये जाने पर युवक तनिक चौंका और उसकी विचारधारा भंग हो गई। वह बोला-जी ठीक हैं, सभी बातें सही हैं। बिल्कुल ऐसा ही होता रहा है। आप ठीक कह रहे हैं।

वैद्यराज बोले- यह भी ठीक है न कि जब-तब आपको सिर में तेज़ दर्द होता होगा या श्वास फूल जाया करती होगी या फिर कभी दिल ऐसे घबराता होगा कि जैसे बैठा जा रहा हो, दबा जा रहा हो गोया जैसे हार्ट ट्रबल हो रहा हो। ***वात कुपित होने पर इन तीनों में से कोई एक कष्ट होता ही है।*** हुआ कभी?

जी हां, हुआ- युवक जल्दी से बोला- बड़ा भयंकर सिर दर्द होता है कभी कभी और जब शुरू हो जाता है तो एक दो दिन तक होता ही रहता है। ***जब उलटी हो जाती है तब कहीं जाकर सिर दर्द बन्द होता है।*** कोई दर्द निवारक गोली लेने पर थोड़ी देर के लिए आराम हो जाता है और कभी कभी नहीं होता।

वैद्यराज बोले- बिटिया, तुम अन्दर जाकर थोड़ी देर बहू कें पास बैठो। मुझे इनसे थोड़ी बातें अकेले में करनी हैं।

इतना कह कर वैद्यराज ने अपने घरेलू सेवक रामू काका को बुलाया और कहा कि हेमांगिनी को भीतर सुनयना बहू के पास ले जाओ। हेमांगिनी उठ कर रामू काका के साथ अन्दर की तरफ़ चली गई तो वैद्यराज युवक से बोले-अब आप दो बातें और बता दें। एक तो जब आपकी पत्नी आपके साथ नहीं होती होगी तब आपको स्वप्नदोष हुआ करता होगा और जब आप पत्नी के साथ सहवास करते होंगे तब आपको शीघ्रपतन हो जाया करता होगा।

युवक संकोच से सहम सा गया और धीरे से बोला-जी, दोनों ही व्याधियां होती हैं, मैं तो आपसे स्वयं ही इस विषय में कहना चाहता था पर पत्नी की उपस्थिति में बड़े धर्मसंकट का अनुभव कर रहा था। मैं तो उससे यह भी नहीं कह सकता था कि तुम बाहर जाओ मुझे अकेले में वैद्यजी से

सर्दी जुकाम के लिए एक
विश्वसनीय दवा!
उठा दो सर्दी जुकाम की नाकाबंदी...!
साण्डू ब्रदर्स
वासा सिरप
साण्डू औषधि
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.
AD HOUSE / 1379 HIN

जोश, उत्साह और चेतना के लिए!
साण्डू ब्रदर्स
व्हीमफिक्स
VIMFIX
साण्डू औषधि
आरोग्यम् सेवामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

कुछ बातें करनी है। आपने बड़ी कृपा की जो खुद ही उसको बाहर भेज दिया। यह दोनों व्याधियां तो सिर दर्द से भी बड़ा दर्द बनी हुई हैं मेरे लिए।

वैद्यराज बोले- यह दोनों शिकायतें दो कारणों से होती हैं और आपको भी हो रही हैं। पहला कारण तो है आपका बिगड़ा हुआ पाचन-संस्थान और इसके कारण लम्बे समय से बना रहने वाला क़ब्ज़। दूसरा कारण अभी का नहीं, बहुत पहले का है और वह यह कि आपने १६-१७ वर्ष की आयु में, कुसंगति में पड़ कर बुरी आदतों से वीर्यनाश किया है और यह दुष्कर्म आप बहुत लम्बे समय तक करते रहे। यह बात ठीक है न?

युवक के नेत्र शर्म से झुक गये मानो उसकी चोरी रंगे हाथों पकड़ ली गई हो। धीरे से बोला-जी, ठीक है। शादी होने पर सब बुरी आदतें छोड़ दीं पर एक वर्ष का विवाहित जीवन सुखी और सन्तुष्ट नहीं रहा।

वैद्यराज बोले- ठीक है, अब आपकी पत्नी को बुलवा लेता हूं।

इतना कह कर वैद्यराज ने रामू काका को बुला कर कहा कि भीतर जाकर हेमांगिनी बिटिया को बुला लाओ। रामू काका भीतर गये और तभी युवक के बड़े भाई ने कक्ष में प्रवेश किया। उन्हें आते देख कर वैद्यराज बोले-आइए, कहां हो आये?

वह व्यक्ति कुर्सी पर बैठते हुए बोला- यूं ही, ज़रा बाज़ार तक घूम आया। हेमांगिनी कहां गई?

मैं यह रही दादाजी- हेमांगिनी ने कमरे में प्रवेश करते हुए कहा-मैं अन्दर बहनजी से मिलने चली गई थी।

हेमांगिनी आकर अपने पति के पास बैठ गई तो वैद्यराज बोले- अब आप तीनों ध्यानपूर्वक सुनिए। सबसे पहली मुख्य बात नोट करने की यह है कि हमारे शरीर में जो सर्वाधिक उपयोगी और महत्वपूर्ण कार्य होता है वह है हमारे द्वारा लिया गया आहार और इस आहार का ठीक से पचना ताकि खाया पिया पूरी तरह अंग लग सके। यही कार्य हमारे शरीर का पोषण, रक्षण और विकास करके, हमारे शरीर को निरोग और बलवान बनाये रखता है, ऊर्जा और उमंग से भरा हुआ रखता है। ***पाचन जितना सही और ठीक समय पर होगा उतना ही धातुओं को पुष्ट करने वाला और इनकी वृद्धि करने वाला होगा।***

इस क्रिया में कमी या गड़बड़ी होगी तो शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगेगी। ***जिससे कोई भी रोग शरीर पर आक्रमण कर अपना कब्जा जमा लेगा।*** पाचन क्रिया बिगड़ने पर मल भी कुपित रहने लगता है और मल के कुपित रहने से ***कई प्रकार की व्याधियां उत्पन्न होने लगती हैं।*** इन बाबू साहब की मुख्य व्याधि अपच और क़ब्ज़ रहना है बाकी तो इस व्याधि से उत्पन्न होने वाली शाखाएं ही हैं। सबसे पहले इसी मुख्य व्याधि का इलाज होना चाहिए। पाचन क्रम सुधरने पर ***प्रकृति की नियम-व्यवस्था अन्य व्याधियों और शारीरिक कमज़ोरी को खुद-बखुद ठीक कर देगी।*** ठीक है न?

बड़े भाई बोले - बिल्कुल ठीक है। जैसा आप मुनासिब समझें।

वैद्यराज - मैं एक काम और करना मुनासिब समझता हूं। हेमांगिनी बिटिया यूं देखने में तो बड़ी स्वस्थ और सुन्दर दिखाई देती है पर ***एक वैद्य की नज़र से किसी व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति छुपी हुई नहीं रह सकती*** लिहाज़ा हेमांगिनी बिटिया की वास्तविक स्थिति भी मुझसे छुपी नहीं रह सकी है। आप यदि मुनासिब समझें तो मैं बिटिया से अकेले में कुछ पूछताछ करना चाहता हूं।

बड़े भाई फ़ौरन उठ खड़े हुए और बोले- वाह, ज़रूर! आपकी पारखी नज़रों से भला कोई बीमारी छुप कैसे सकती है। आप इससे पूछताछ कर जो भी व्याधि हों उसे दूर करने का उपाय अवश्य बताइए। हम दोनों ज़रा बाज़ार का चक्कर लगा कर आते हैं। चल भई लल्ला।

लल्ला यानि छोटा भाई भी तुरन्त उठ खड़ा हुआ और दोनों भाई कक्ष से बाहर चले गये। हेमांगिनी वैद्यराज की बात सुन कर फिर से चकित हो गई कि ***वैद्यराज किसी के मन की बातें जान लेने की क्षमता भी रखते हैं*** क्योंकि जब से वह यहां आई है तभी से यह सोच रही थी कि अपने मन की बात, अपनी समस्या की बात वैद्यराज से कहने का अवसर मिल सकेगा या नहीं। उसका धर्मसंकट यह था कि वह अपने पति या जेठ से यह कह भी तो नहीं सकती थी कि वह वैद्यराज से अकेले में बात करना चाहती है पर धन्य हो, इस महापुरुष की अपार आध्यात्मिक शक्ति के क्या कहने, जिसने बिना कुछ कहे ही मेरे मन की इच्छा जान ली।

अपने पति और जेठजी के बाहर जाते ही हेमांगिनी का गोरा चेहरा यह सोच कर लज्जा से लाल हो गया कि जिस मुद्दे पर वह बात कहना चाहती है उस के विषय में वह कैसे कुछ कह पाएगी क्योंकि ***उसकी बात पति के यौन-दौर्बल्य के विषय में थी।*** उसे एकान्त में वैद्यराज से बात करने का अवसर मिलने पर जितनी खुशी हुई उससे ज्यादा लाज आ रही थी। उसकी लज्जा और हिचकिचाहट वैद्यराज जैसे अन्तर्ज्ञानी व्यक्ति से भला कहीं छुप सकती थी तो वे हेमांगिनी की मनःस्थिति को तुरन्त समझ गये और बोले- हेमांगिनी बिटिया, तुम आश्चर्य कर रही होगी कि मैं तुम्हारे मन की बात कैसे जान गया कि तुम अकेले में मुझसे कुछ बात करना चाहती हो। इतना ही नहीं, मैं यह भी जान गया हूं कि तुम क्या बात करना चाहती हो। बोलो, ***तुम बताती हो अपनी बात या मैं बताऊं?***

हेमांगिनी आनन्द से विभोर हो रही थी सो यह सोच कर कि ऐसे लज्जास्पद विषय का आरम्भ मुझे न करना पड़े और वैद्यराज ही शुरू करें तो और भी अच्छा है क्योंकि ***एक बार बात खुल***

चुस्ती और स्फूर्ती के लिए!
केशर, मौक्तिक,
रौप्ययुक्त
महान शक्तिदाता...!
साण्डू ब्रदर्स
च्यवनप्राश स्पेशल
साण्डू औषधि
आरोग्यम् सेवामहे।
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५.

जाएगी और बातचीत का सिलसिला शुरू हो जाएगा तो मेरा संकोच भी धीरे धीरे मिट ही जाएगा। यह विचार कर उसने कौतूहलपूर्ण मुद्रा में कह दिया-आप ही बता दीजिए।

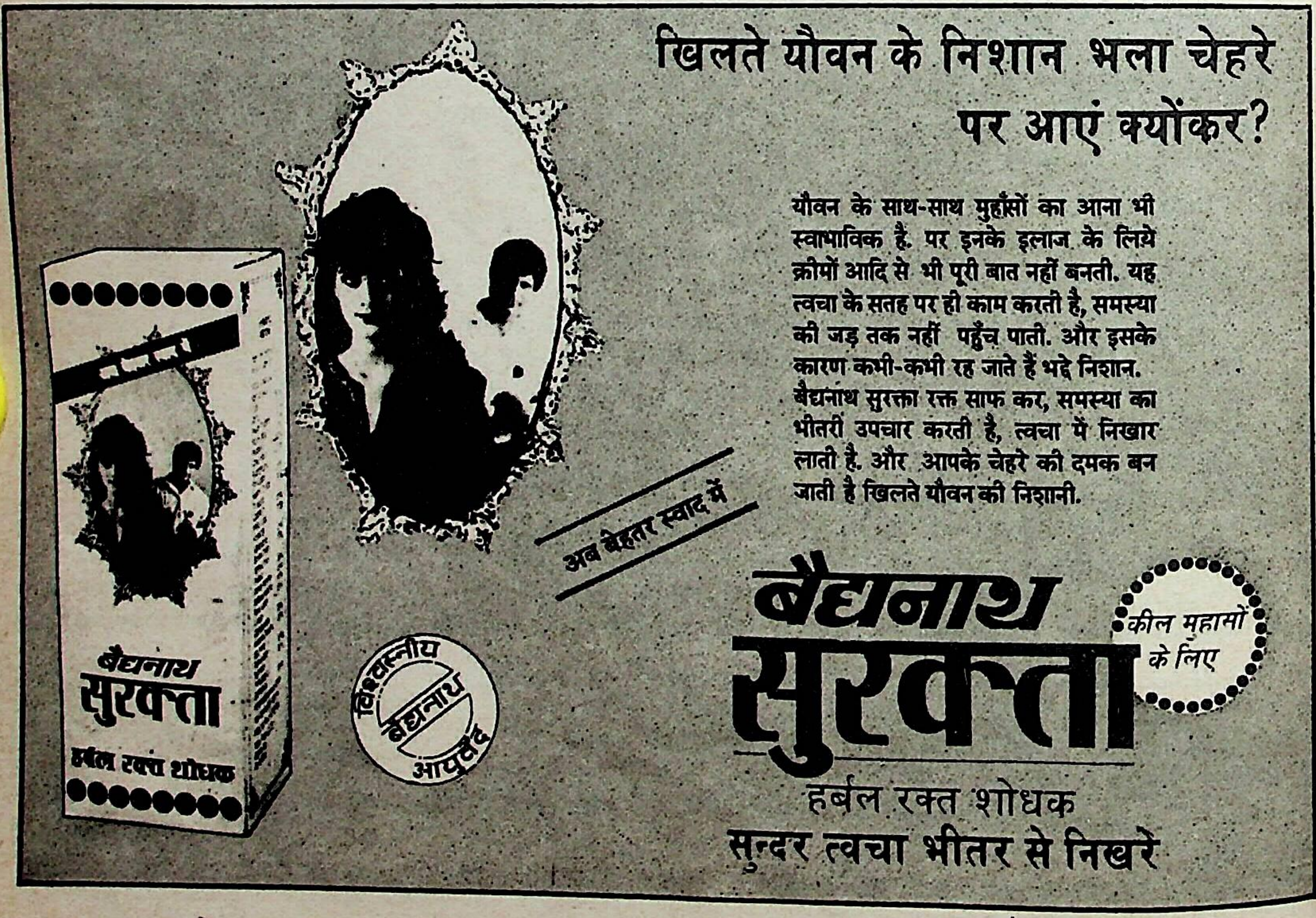
वैद्यराज बोले- तो सुनो! तुम्हारे चेहरे के भाव को पढ़ समझ कर यानि तुम्हारा 'फेस रीडिंग' करके मैं जो दो बातें जान-समझ गया हूं उनमें पहली बात तो यही थी कि तुम एकान्त में मुझसे बातचीत करना चाहती हो। और दूसरी बात यह है कि तुम अपने पति के यौन-दौर्बल्य को दूर करने का उपाय जानने की तीव्र इच्छा रखती हो क्योंकि तुम पति-पत्नी का दाम्पत्य जीवन ***इस यौन-दौर्बल्य की समस्या ने बहुत दुःखी और अतृप्त कर रखा है।*** क्यों ठीक है न?

हेमांगिनी ने लज्जा से झुके हुए अपने बड़े बड़े नेत्र तनिक उठा कर वैद्यराज को देखा और फिर नज़रें झुका कर प्रफुल्लित स्वर में कहा-बिल्कुल ठीक है। दोनों बातें ठीक हैं पर आप कैसे जान गये मेरे मन की बातें? ***क्या आप जादू जानते हैं या सिद्धि प्राप्त महात्मा हैं?***

वैद्यराज मुस्कराये और बोले- न मैं जादू जानता हूं और न कोई सिद्ध महात्मा हूं बल्कि आम इन्सान जैसा इन्सान हूं। रही बात, मन की बात जान जाने की तो ऐसा तो कोई भी इन्सान कर सकता है ***बशर्ते वह ध्यान करने का सफल अभ्यासी हो।*** ध्यान के अभ्यास से ऐसी क्षमता किसी भी साधक को मिल सकती है कि ***वह सामने बैठे व्यक्ति के मन की बात जान ले।*** इसे इस तरह से समझो कि जैसे अपन रेडियो की सुई को इधर-उधर घुमा कर मन चाहा रेडियो-स्टेशन लगा लेते हैं वैसे ही ध्यान की शक्ति का सम्बन्ध सामने वाले के मन से जोड़ सकते हैं। रेडियो की सुई आगे पीछे करने से रेडियो फ्रीक्वेंसी कम ज्यादा होती है और जैसे ही रेडियो-सेट और रेडियो-स्टेशन की फ्रीक्वेंसी एक बराबर स्तर पर आती है वैसे ही रेडियो-स्टेशन से प्रसारित हो रही ध्वनि रेडियो-सेट से प्रकट होने लगती है। बस इसी तरह ध्यान का सफल अभ्यास करने वाला व्यक्ति ***अपने मन की फ्रीक्वेंसी को कम ज्यादा करता है और जैसे ही उसके मन की फ्रीक्वेंसी सामने वाले के मन की फ्रीक्वेंसी के बराबर होती है वैसे ही उसके मन के विचार ध्यानसिद्ध व्यक्ति के मन में प्रकट होने लगते हैं।*** इसे अंग्रेज़ी में 'टेलीपैथी' और हिन्दी में 'समानुभूति' कहते हैं। ऐसा करना है तो बहुत कठिन पर असम्भव नहीं है। ***यदि मनुष्य काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह और मत्सर-मन के इन छः शत्रुओं से बच कर अनासक्त भाव से रह सके और नित्य प्रति ध्यान का अभ्यास करता रहे तो उसे यह क्षमता मिल सकती है*** पर आज का मनुष्य छोटी छोटी बातों में ही मन को उलझाये रखता है तो वह ऐसा अभ्यास कर ही नहीं सकता। खैर, यह अपनी बातचीत का विषय नहीं है लेकिन तुम्हारी जिज्ञासा शान्त करनी थी और ***यह अन्धविश्वास भी तुम्हारे मन में जमने न देना था कि मैं कोई जादूगर हूं या सिद्ध महात्मा हूं,*** इसलिए संक्षेप में इतना स्पष्टीकरण करना ज़रूरी था अब मुद्दे की बात शुरू करें न?

वैद्यराज के दिव्य और प्रभावशाली व्यक्तित्व से पूर्णतः प्रभावित हेमांगिनी वैद्यराज की निष्कपटता, सरलता और सादगी भरी बातें सुन कर और भी प्रभावित हो उठी। गद्गद् स्वर में बोली- जी, शुरू कीजिए।

वैद्यराज बोले- मुद्दे की बात यह है कि तुम अपने दाम्पत्य जीवन से क़तई सुखी और सन्तुष्ट नहीं हो क्योंकि तुम्हारे पति शारीरिक क्षमता और स्वास्थ्य के मामले में तुम्हारी टक्कर के नहीं है। ***जैसी तुम सम्पूर्ण स्त्री हो वैसे वे सम्पूर्ण पुरुष नहीं हैं यानि तुम्हारी जोड़ी बराबरी की नहीं है।*** यह तो हुई मुद्दे की बात। अब और क्या क्या बातें हैं क्या क्या स्थितियां हैं सो तुम बता दो। एक बात पहले सुन लो। मैं तुम्हारा लाल पड़ रहा चेहरा देख कर समझ रहा हूं कि तुम लज्जा और संकोच से दबी


खिलते यौवन के निशान भला चेहरे पर आएं क्योंकर?

यौवन के साथ-साथ मुहाँसों का आना भी स्वाभाविक है. पर इनके इलाज के लिये क्रीमों आदि से भी पूरी बात नहीं बनती. यह त्वचा के सतह पर ही काम करती है, समस्या की जड़ तक नहीं पहुँच पाती. और इसके कारण कभी-कभी रह जाते हैं भद्दे निशान. बैद्यनाथ सुरक्ता रक्त साफ कर, समस्या का भीतरी उपचार करती है, त्वचा में निखार लाती है. और आपके चेहरे की दमक बन जाती है खिलते यौवन की निशानी.

अब बेहतर स्वाद में

बैद्यनाथ सुरक्ता

कील मुहासों के लिए

हर्बल रक्त शोधक

सुन्दर त्वचा भीतर से निखरे

ई हो लेकिन वैद्य से परामर्श करते समय लज्जा का अनुभव नहीं करना चाहिए। यह कहावत तुमने सुनी है या नहीं कि ***डॉक्टर और फोटोग्राफर से* *रदा नहीं करना चाहिए*** क्योंकि डॉक्टर से परदा रोगी तो वह ठीक से निदान यानि डाइग्नोसिस नहीं कर पाएगा और ***जब सही निदान ही न* *र सकेगा तो इलाज क्या खाक करेगा?*** इसी रह फोटोग्राफर से यदि परदा करोगी तो तुम्हारा टो कैसे उतारेगा? तो संकोच छोड़ो और जो कुछ हने के लिए अभी तक तड़फड़ाती रही हो सब ह डालो।

वैद्यराज की बातें सुन कर हेमांगिनी का संकोच दूर हुआ और मन में उत्साह की लहर दौड़ने गी। उसने चेहरा झुका लिया और नज़र नीची ख कर कहना शुरू किया- पण्डितजी, आप जैसे व्य महापुरुष और सुप्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य से ***पनी समस्या का समाधान प्राप्त करने का अवसर ना मैं परम सौभाग्य की बात मानती हूं।*** आपके र्शन करके ही मेरे मन में यह विश्वास पैदा हो या था कि अब मुझे योग्य मार्गदर्शक तथा श्रेष्ठ चिकित्सक मिल गया है और मुझे इस बहुमूल्य वसर को हाथ से जाने नहीं देना चाहिए। तो मैं पनी व्यथा-कथा संक्षेप में बताती हूं।

इतना कह कर हेमांगिनी चुप हो कर सोचने गी कि बात कहां से शुरू करूं। कुछ क्षण चुप कर उसने एक लम्बी गहरी सांस ली और अपनी त्मकथा सुनाना शुरू किया। बोली- पूज्य डितजी! विवाह से पहले मैं बहुत ही हंसमुख, चल, तेज़तर्रार्ट और स्वस्थ-सुडौल शरीर वाली ी। २२ वर्ष की आयु में मेरा विवाह हुआ और ***ब तक मैंने कभी यह अनुभव नहीं किया था कि बीमारी क्या होती है।*** कभी सिर दर्द भी नहीं आ और न क़भी बुखार ही आया तो खूब मस्तमौला प की लड़की थी। पढ़ने लिखने में इतनी तेज़ परीक्षा में हमेशा मेरिट लिस्ट में नाम आता ा, साथ ही बेडमिण्टन खेलने में इतनी दक्ष कि ई मैच जीते, अपनी टीम की कप्तान रही। सहेलियों इतनी लोकप्रिय कि सभी सहेलियां मुझे अपनी डली की प्रमुख यानि हीरोइन कहती थीं। अब डितजी कहां तो विवाह से पहले इतना मौज-मस्ती भरा तनाव रहित जीवन और कहां विवाह होते यानि पहली रात से ही गहरी अन्धेरी खाई में गिरना और वहां पड़े-पड़े घुट-घुट कर जीना। ***ज की जगह तख्ता वाली बात हो गई।***

मैंने मनोविज्ञान में एम.ए. किया है और रिटलिस्ट में दूसरे नम्बर पर मेरा नाम था। नोविज्ञान, यौन विज्ञान और दाम्पत्य जीवन से म्बन्धित ढेर सारी पुस्तकें पढ़ कर ***मैं इतना तो बखूबी जानती थी कि विवाह के बाद सुहागरात क्या होता है और क्या होना चाहिए।*** सुखी दाम्पत्य जीवन कैसा होता है और पति-पत्नी के बीच यौन-सम्बन्ध का निर्वाह किस तरह होना चाहिए। मेरे जीवन में मेरे पति ही पहले पुरुष हैं जिनके इतने निकट सम्पर्क में मैं आई, इसलिए इनसे मिलने से पहले मुझे ***यौन-सम्बन्ध एवं क्रियाओं का किताबी ज्ञान ही था, व्यावहारिक अनुभव नहीं था*** फिर भी मेरी विवाहित सहेलियों ने अपने अनुभव सुना-सुना कर मुझे इतना जानकार अवश्य बना दिया था कि ***मैं इस मामले में काफ़ी कुछ जानती समझती थी।*** पण्डितजी, इस जानकारी होने के कारण मैं ज्यादा दुःखी रही हूं क्योंकि पहले से कुछ जानती समझती न होती तो शादी के बाद जैसा कुछ होता, जो कुछ होता, मैं उसी को ठीक मान कर यह समझ लेती कि ***ऐसा ही कुछ होता होगा क्योंकि तब तुलना करने की स्थिति न होती।*** वह कहा है न कि ***सबसे भले वे मूढ़, जिन्हें न व्यापे जगत गति*** तो कई बार अनजान होना, जानकार न होना भी कई दुःख एवं तनावों से मुक्त रखने वाला सिद्ध होता है पर मैं तो सब जानती समझती थी कि होना क्या चाहिए और हो क्या रहा है। ***आज मेरी जैसी स्थिति में फंसी नवविवाहिता युवतियों की कभी नहीं है बल्कि ऐसी युवतियां ही ज्यादातर मिलेंगी*** क्योंकि वे शादी से पहले ही यौन-विषय में काफ़ी कुछ न सिर्फ़ जान ही जाती हैं बल्कि मन में बड़ी-बड़ी अपेक्षाएं, रुचियां और कामनाएं धारण कर लेती हैं पर ***अधिकांश बाद में दुःखी ही रहती हैं क्योंकि उनके मन के अरमान मन में ही घुट-घुट कर मर जाते हैं।*** यह सब मनोविज्ञान से सम्बन्धित बातें हैं और इन बातों का असर सिर्फ़ युवती के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर ही नहीं बल्कि उसके स्वभाव, व्यवहार और आचार-विचार पर भी पड़ता है ***इसलिए इस मुद्दे की उपेक्षा नहीं की जा सकती, की जानी चाहिए भी नहीं*** क्योंकि यह मुद्दा सिर्फ़ युवती के ही नहीं बल्कि ***उसके पूरे परिवार के जीवन को प्रभावित करता है। कभी-कभी इसके परिणाम बड़े भयंकर होते हैं।***

अब यह बड़ी अद्भुत बात है कि पति के रूप में ये मुझे बेहद प्यार करते हैं मेरी छोटी से छोटी इच्छा का भी न सिर्फ़ ख्याल ही रखते हैं बल्कि उसे पूरी भी करते रहे हैं पर चूंकि ***पुरुष के रूप में ये खरे नहीं उतरे तो मैं पति के रूप में इनका बहुत सम्मान करती हूं पर पुरुष के रूप में इन्हें ज़रा भी पसन्द नहीं कर पाती।*** यदि इनका और ससुराल के सभी सदस्यों का मेरे प्रति अत्यन्त प्यार-दुलार भरा व्यवहार न होता तो शायद इतनी पढ़ी लिखी होने के बावजूद मैं आत्महत्या कर लेती क्योंकि इतनी मानसिक और शारीरिक पीड़ा मुझसे सहन नहीं होती और ***यौन-तृप्ति के लिए पर-पुरुष का सहयोग लेने की अपेक्षा मैं मर जाना ही पसन्द करती।***

पति के रूप में इनका सम्मान करने और पुरुष के रूप में इनके प्रति अरुचि रखने के द्वन्द्व में फंस कर मैं जैसे दो पाटों के बीच में पिसने लगी और पिस रही हूं। मेरी जैसी लाखों पत्नियां, जो पति-परायणा और शीलवती हैं वे इन दो पाटों के बीच पिसती रही हैं और पिसती रहेंगी। पण्डितजी इस अन्तर्द्वन्द्व में जैसा मानसिक संघर्ष होता है इसे

बोध कथा

झूठ और ईर्ष्या

हीन भावना के कारण अहंकार पैदा होता है और अहंकार के कारण ईर्ष्या भाव पैदा होता है वरना अगर अहंकार न हो तो ईर्ष्या भी न हो। दरअसल अहंकार का सुप्त और अव्यक्त रूप ही ईर्ष्या है और ईर्ष्या ही व्यक्त होकर अहंकार बन जाती है। ईर्ष्या हीन-भावना से उत्पन्न होती है। जो अहंकारी होकर भी अहंकार की अभिव्यक्ति नहीं कर पाते वे ईर्ष्यालु हो जाते हैं। इसलिए प्रायः ऐसी स्त्रियां ईर्ष्यालु हो जाती हैं जिनके अहम को ठेस लगती रहती है या जिनके अहम-भाव को स्वीकार नहीं किया जाता। ईर्ष्या भाव के कारण अच्छे सम्बन्ध भी बिगड़ जाते हैं। यह ईर्ष्याभाव यदि पति-पत्नी के बीच पैदा हो जाए तो उनका दाम्पत्य-जीवन कलहपूर्ण हो जाता है और वे ईर्ष्यावश झूठ का सहारा लेने लगते हैं।

एक पति ने पत्नी को चिढ़ाने के लिए उससे कहा-'बड़ी अजीब बात है। कुछ दिनों से तुम्हारी सहेली सपनों में आने लगी है।' पत्नी भी कम नहीं थी सो नहले पर दहला मारते हुए बोली-'अकेली ही आती होगी उसका पति साथ न आता होगा।' पति चकित होता हुआ बोला-'हां, अकेली ही आती है और घण्टों साथ रहती है पर तुम्हें कैसे मालूम?' पत्नी ने कहा-'मुझे इसलिए मालूम है कि उसका पति मेरे सपनों में आ जाता है और घण्टों मेरे साथ रहता है, तो वह अकेली ही आएगी न?'

भुक्तभोगी ही जान सकता है। यह एक ऐसी लड़ाई होती है जो खुद ही खुद से लड़ी जाती है इसमें जीत और हार बराबर ही रहती है। खुद का खुद से ही लड़ना बड़ा कठिन और बड़ा वेदनापूर्ण काम होता है जो व्यक्ति को तिल तिलकर तोड़ता रहता है और व्यक्तित्व को खण्डित कर डालता है। अनेक विवाहिता स्त्रियां अपने खर्ष्डित व्यक्तित्व के कारण जीवित होते हुए भी मृत समान हो जाती हैं और अपनी लाश ढोती रहती हैं। यह शायद नारी जीवन की विडम्बना ही है कि उसे निर्दोष होते हुए भी यह पीड़ा भोगना पड़ती है जबकि इस स्थिति के लिए वह नहीं, पुरुष ही ज़िम्मेदार होता है। दोहरे जीवन को जी पाने में असफल होने पर ***स्त्री के सामने दो ही रास्ते रह जाते हैं।*** यदि विवेक, धैर्य और साहस का साथ छोड़ कर मन को वश में न रख सके तो परपुरुष गामिनी होकर यौन-अतृप्ति और यौन-क्षुधा की आग को बुझाने लगे या फिर अपने नर्क जैसे जीवन की लीला ही समाप्त कर दे। ***मैंने अभी तक विवेक, धैर्य और साहस का साथ नहीं छोड़ा है इसलिए मैं दोहरा जीवन जीने की जी तोड़ कोशिश करने में जुटी हुई हूं।*** आप समझ रहे हैं न मेरी बात?

इतना कह कर हेमांगिनी ने नज़रें उठा कर वैद्यराज के मुख की तरफ़ उड़ती नज़र से देखा तो वह हैरान हो कर उन्हें देखती ही रह गई। वह तो मन में सोच रही थी कि काफ़ी घुमा फिरा कर अपनी बात कहने की कोशिश करने के बावजूद आखिर तो बातचीत का मुद्दा सेक्स से सम्बन्धित है तो लाज का अनुभव तो होगा ही तो मैं वैद्यराज से नज़रें कैसे मिला सकूंगी पर नज़रें मिलाने की नौबत ही नहीं आई क्योंकि वैद्यराज तो पलकें बन्द किये ऐसी स्थिर मुद्रा में बैठे थे जैसे समाधिस्थ हों या सुनते-सुनते सो गये हों।

वह कुछ पलों तक, वैद्यराज के तेजस्वी और ऋषि मुनि जैसी गरिमा वाले सुन्दर मुख को, अपलक दृष्टि से देखती रही और मुग्ध हो कर सोचती रही कि लगता है वैद्यराज झपकी ले रहे हैं। मैं तो इतनी देर से बोले जा रही हूं और जब नज़र उठा कर देखा तो सुनने वाला सो गया लगता है। अब इनको कैसे जगाऊं?

लेकिन दरअसल ऐसी बात थी नहीं। जैसे ही हेमांगिनी को थोड़ी देर चुप रहते पाया वैसे ही वैद्यराज ने आंखें खोल दीं और हेमांगिनी की तरफ़ देखा। हेमांगिनी उन्हें ही देख रही थी। उसे वैद्यराज के नेत्र ऐसे लगे जैसे दो दीप जल उठे हों। सम्मोहित सी हेमांगिनी सोचने लगी कि कितने सुन्दर और तेजस्वी नेत्र हैं वैद्यराज के मानो सम्मोहित कर रहे हों। तभी वैद्यराज की वाणी ने उसकी विचार-तन्द्रा भंग कर दी।

एक नज़र हेमांगिनी के चेहरे पर डाल कर वैद्यराज उसके मन की बात भांप गये और मुस्करा कर बोले- तुम शायद यह सोच कर चुप हो गई हो कि कहीं मैं बैठे-बैठे सो तो नहीं गया। है न?

हेमांगिनी अपने मन की बात सुन कर लजा गई और झेंपते हुए नज़रें झुका कर बोली-जी नहीं, ऐसी बात नहीं। दरअसल एक ढंग से मैंने अपनी बात आपसे कह डाली है। आशा है मेरी स्थिति आप समझ चुके होंगे।

वैद्यराज बोले- बिल्कुल समझ गया और यह भी समझ गया कि मेरा फेस रीडिंग ग़लत नहीं निकला। तुम चूंकि मनोविज्ञान और यौन-साहित्य की पण्डिता और पढ़ी लिखी विदुषी लड़की हो इसलिए ***तुमने अपनी बात ज़रा साहित्यिक और दार्शनिक ढंग से कही है*** एक सामान्य लेडी पेशेण्ट की भाषा-शैली का प्रयोग तुमने नहीं किया है। मैं तुम्हारी विद्वता और बौद्धिकता देख कर बहुत प्रभावित हुआ हूं। ***तुम सिर्फ़ बहुत सुन्दर ही नहीं हो बल्कि बहुत ही बुद्धिमती भी हो यह देख कर मैं बहुत प्रसन्न हूं। शाबास।***

अपने रूप-गुण की प्रशंसा सुन कर लज्जा के मारे हेमांगिनी का चेहरा फिर से लाल हो उठा और मन ही मन वह खुशी से फूल उठी। वैद्यराज के प्रति उसका हृदय अपार श्रद्धा से भर गया। साहस कर उसने वैद्यराज की तरफ़ सलज्ज मुस्कान के साथ देखा और देखती रह गई, कुछ बोल तो नहीं पाई ***पर उसकी भाव पूर्व बड़ी बड़ी आंखें, अपनी भाषा में उसके मन की बात कह रही थीं।***

वैद्यराज उसका अन्तर्भाव समझ कर बोले- तुमने बड़ी चतुराई और बुद्धिमानी से अपनी बात कह दी है, मैं समझ भी गया हूं फिर भी अपनी मानसिक और शारीरिक स्थिति का विवरण और बता दो ताकि उन लक्षणों को देख सुन कर मैं तुम्हारी वर्तमान स्थिति को समझ कर उचित निदान और चिकित्सा व्यवस्था कर सकूं। ***रोग को जानने के बाद भी चिकित्सक के लिए यह जानना ज़रूरी होता है कि रोगी पर रोग ने किस हद तक प्रभाव कर लिया है और रोगी की वर्तमान अवस्था क्या है?*** अपनी स्थिति बताने में संकोच मत करो क्योंकि हो सकता है कि जो बात बताई न जाए वह निदान के लिए महत्वपूर्ण और निर्णायक सिद्ध हो। समझ गई न?

हेमांगिनी बोली - जी समझ गई और मैं संक्षेप में सभी महत्वपूर्ण बातें आपको बताती हूं। दरअसल इस सुअवसर की तो मैं खुद भी तलाश में थी कि आपसे मिल सकूं और अपनी व्यथा-कथा आपको सुना कर आपसे उचित मार्गदर्शन पा सकूं। दादाजी ने तो आपको नहीं बताया पर मैं बताऊंगी कि आप तक हम लोग कैसे आ पहुंचे। पहले अपनी पूरी स्थिति बता दूं आपको।

विवाह के बाद जैसे जैसे दिन बीतते गये वैसे वैसे मेरा मानसिक कष्ट बढ़ता गया ***क्योंकि यौन-दौर्बल्य वाली इनकी स्थिति ज्यों की त्यों बनी रही।*** शुरू-शुरू में चार पांच बार तो मैं मामले को ठीक से समझ ही नहीं पाई कि मुझे यह मानसिक और शारीरिक तनाव तथा मन का उच्चाटन क्यों हो रहा है, सब कुछ नीरस और फीका फीका सा क्यों लग रहा है जबकि मैंने अपनी अनेक सहेलियों को शादी के बाद एक अजीब सी मस्ती में डूबी हुई देखा है फिर धीरे धीरे मैं इस निष्कर्ष पर पहुंच गई कि यह सब उसी असन्तुष्टि, ग्लानि और अनुबुझी प्यास के कारण हो रहा है ***जो इनके असफल ढंग से यौन कार्य करने की वजह से पैदा होती है।***

धीरे धीरे मुझे इस कार्य से और इनके सामीप्य से अरुचि और घृणा होने लगी लेकिन इनका व्यवहार मेरे प्रति इतना अच्छा था और इनका स्वभाव भी इतना अच्छा है कि मैं खुल कर अपना विरोध और आक्रोश प्रकट नहीं कर पाती थी। ***इस स्थिति ने मेरे मन में एक कुण्ठा और घुटन की मनःस्थिति उत्पन्न कर दी जिससे मैं एक भयंकर मानसिक-अन्तर्द्वन्द्व में उलझती चली गई।*** अपनी कामनाओं और इन्द्रियों की अतृप्त उत्तेजना का दमन करना मेरे लिए बहुत कठिन हो गया। इसका असर मेरे स्वभाव और व्यवहार पर पड़ने लगा और मुझ जैसी हंसमुख, चंचल तथा मस्त मौला स्वभाव की लड़की, ***अनजाने ही धीरे-धीरे चिड़चिड़ी, रूखी और खिन्न होती गई।***

दो तीन माह गुज़रने पर मेरा मानसिक तनाव इतना बढ़ गया कि मेरा मानसिक सन्तुलन डगमगाने लगा। देर रात तक नींद न आने से मुझे अनिद्रा रोग हो गया। मेरी अरुचि और विरक्ति के बावजूद ये मानते नहीं थे और ***भारी खुशामद और आग्रह करके मुझे यौन-कार्य में संलग्न कर लेते थे।*** नतीजा यह होता था कि ये तो सन्तुष्ट और शिथिल होकर सो जाते और ***मैं देर रात कर करवटें बदलती रहती, तड़पती रहती।*** मुझे अपनी स्थिति पर रोना आने लगता था और मैं अकेली पड़ी पड़ी आंसू बहाती रहती थी। इसका एक प्रभाव यह भी हुआ कि रात के जागरण के कारण दिन में मेरा शरीर

कोई हमें दुःख देने की कोशिश ही कर सकता है
यदि हम न चाहें तो हमें दुःखी कर नहीं सकता

अलसाया और थका हुआ रहने लगा जिससे मुझे दिनचर्या के काम करने में कठिनाई होने लगी।

कई बार रात को ऐसा भी हुआ कि इन्हें आराम से सोता हुआ देख कर और कोशिश करके भी मुझको नींद न आने पर मन में ऐसा विचार आता कि ***अपने बाल नोंचने लगूं, कपड़े फाड़ डालूं और ज़ोर ज़ोर से चीख कर मन का गुबार निकाल डालूं।*** कभी कभी जब तनाव बहुत बढ़ जाता था और चक्कर से आने लगते थे तब ऐसा लगता था ***जैसे बेहोशी का दौरा पड़ने वाला है।*** सारे शरीर में खिंचाव और अकड़न होने जैसा लगने पर मैं भाग कर बाथ रूम में चली जाती और शावर खोल कर उसके नीचे खड़ी होकर देर तक भींगती रहती तब जाकर शान्ति मिलती थी।

मेरा विवशता यह थी कि मैं अपनी पीड़ा किससे कहूं। लज्जा के मारे ससुराल में तो क्या, अपने मायके में भी किसी से कुछ कह न सकी। इतने में एक सुखद संयोग गत सप्ताह में बन गया। मेरी एक सहेली है सुषमा- श्रीमती सुषमा सुशान्त। उसका और मेरा पीहर एक ही गांव में है और संयोगवश दोनों की ससुराल भी एक ही शहर में है सो अक्सर मुलाक़ात होती ही रहती है। गत सप्ताह में उसको डिलीवरी हुई तो मैं उससे मिलने और कुशल मंगल जानने के लिए गई थी। बात बात में उसने आपका ज़िक्र किया और बताया कि आपकी चिकित्सा से ही उसके जीवन में आनन्द मंगल आया है। फिर जो उसने आपके गुणगान करना शुरू किया तो करती ही चली गई। बहुत श्रद्धा और सम्मान है उसके हृदय में आपके लिए, यूं समझ लीजिए कि पूजा करती है आपकी। आपका परिचय और गुणगान सुन कर मेरे मन में विचार आया कि क्यों न इनको लेकर आपसे मिलूं। मैंने सुषमा से आपका पता पूछ लिया और घर आकर इनको आपके विषय में सारी बात बता कर आपसे मिलने और इलाज कराने को कहा तो ये फ़ौरन तैयार हो गये। इन्होंने दादाजी को आपका परिचय दिया और मेरे साथ यहां आने की अनुमति मांगी। दादाजी कहीं पहले से ही आपकी ख्याति जानते थे सो उन्होंने खुशी-खुशी न सिर्फ़ अनुमति ही दे दी बल्कि खुद भी साथ चलने को तैयार हो गये। बस, फिर क्या देर थी। हम तीनों ही आज सुबह कार से यहां के लिए चल पड़े और यहां आ पहुंचे। बस, मेरी बात पूरी हुई।

इतना कह कर हेमांगिनी प्रफुल्लित मुद्रा में वैद्यराज की तरफ़ देखने लगी। वैद्यराज बोले-हेमा बिटिया, जैसी स्थिति तुम्हारी है वैसी स्थिति ***आजकल अधिकांश नवविवाहिता युवतियों की है*** क्योंकि आजकल के वातावरण के प्रभाव से ज्यादातर युवक बचपन से ही कुसंगति में फंस कर, अश्लील साहित्य और फिल्मों से प्रभावित हो कर यौन क्रीड़ाएं करने लगते हैं, अप्राकृतिक तरीकों से यौन-क्रीड़ाएं कर ***अपने शरीर और स्वास्थ्य को नष्ट करने लगते हैं।*** दीपावली तक इन्तज़ार नहीं करते और पहले से ही अपने फुलझड़ी फटाके चलाने लगते हैं नतीजा यह होता है कि जब दिवाली आती है तब तक वे अपनी शक्ति का दिवाला निकाल चुके होते हैं और इसका खामियाज़ा भुगतना पड़ता है बेचारी नवविवाहिता पत्नी को ***जबकि उसका इसमें कोई दोष नहीं होता।*** एक विषम स्थिति और भी पैदा हो जाती है कि ऐसे दुराचारी युवकों का शरीर और स्वास्थ्य बिगड़ा हुआ और कमज़ोर होता है जबकि नवविवाहिता युवती का शरीर स्वस्थ व निरोग होने की वजह से तुलनात्मक दृष्टि से युवकों के मुक़ाबले अधिक सक्षम और यौवन से भरपूर होता है ***तो मामला बेजोड़ हो जाता है।*** खैर, तुम फ़िक्र छोड़ दो, सिर्फ़ एक माह धैर्य रख कर मैं जैसा निर्देश दूं वैसा करो। तुम्हारे पति के लिए जैसी चिकित्सा बताऊं, जैसा पथ्य-अपथ्य का निर्देश दूं उनसे वैसा ही आचरण कराना और अपने पति को पूरा सहयोग देती रहना। तुम्हारा स्नेह और सहयोग पाकर वह और भी जल्दी स्वस्थ हो सकेंगे। यह तुम्हारी बुद्धिमता ही है कि तुमने सब कुछ स्वयं ही सह लिया, अपने पति के साथ मधुर व्यवहार ही करती रहीं, कोई झगड़ा या मन-मुटाव नहीं किया क्योंकि ***पत्नी के व्यवहार व बोलचाल का पति के मन पर बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है।*** कभी-कभी कोई कटु बात मन में ऐसी बैठ जाती है कि निकाले नहीं निकलती इसलिए ***कटु वचन तो कभी बोलना ही नहीं चाहिए।*** सत्य भी बोलो तो प्रिय सत्य बोलो, कटु और अप्रिय सत्य कभी मत बोलो क्योंकि ***ऐसा सत्य, जो किसी का दिल दुखा दे, सत्य होते हुए भी दो कौड़ी का है।*** १-२ माह की चिकित्सा में ही तुम्हारे पति पूर्ण निरोग और शक्तिशाली हो जाएंगे और तुम पूर्ण सन्तुष्ट तथा प्रसन्न रहा करोगी। ठीक है?

वैद्यराज की बातें सुन कर हेमांगिनी का मन खुशी से नाच उठा। उसके सुन्दर मुख पर जैसे अनेक गुलाब खिल उठे हों। उसका चेहरा दमदमाने लगा और आंखें हर्ष से चमकने लगीं। वह उमंग भरे स्वर में बोली-बिल्कुल ठीक है। आप जैसा कहेंगे मैं बिल्कुल वैसा ही करूंगी। ***मैं तो आपके दर्शन करते ही समझ गई थी कि अब मेरा कष्ट अवश्य ही दूर हो जाएगा।*** सुषमा व्यर्थ ही आपकी प्रशंसा नहीं कर पा रही थी। अब तो उसकी तरह मैं भी आजीवन आपकी आभारी रहूंगी। मेरा दाम्पत्य-जीवन सुधर जाए फिर मुझे कुछ नहीं चाहिए।

वैद्यराज बोले - शाबास, ऐसे ही धैर्य और श्रद्धा पर क़ायम रह कर खूब प्रसन्न चित्त तथा उत्साहित मन रहना। ईश्वर की कृपा से सब ठीक हो जाएगा। तुम जैसी युवतियों को प्रसन्न चित्त रहने की भरपूर कोशिश इसलिए भी करनी चाहिए क्योंकि ***ऐसी स्थिति में फंसी युवतियां मानसिक तनाव के दबाव में आकर हिस्टीरिया नामक रोग का शिकार हो जाती हैं।*** तुमने अपनी स्थिति का जैसा विवरण बताया है वही स्थिति हिस्टीरिया को जन्म देने वाली हो जाती ***यदि तुमने विवेक, धैर्य और साहस से काम न लिया होता।*** याद रखो! ये तीनों गुण ऐसे मित्र हैं जिनका साथ दृढ़तापूर्वक बनाये रखा जाए और किसी भी स्थिति में इनका साथ छोड़ा न जाए ***तो बड़ी से बड़ी विपत्ति का भी सफलतापूर्वक सामना करके उस पर विजय पाई जा सकती है।*** अब मैं तुम्हारे पति की चिकित्सा का विवरण लिख देता हूं, तब तक वे दोनों भी आ जाएंगे।

वैद्यराज ने लेटर पेड उठाया और लिखना शुरू कर दिया। हेमांगिनी मुस्कराती हुई प्रसन्न चित्त हो वैद्यराज को लिखते हुए देखती रही। वैद्यराज ने लिखना बन्द किया ही था कि दोनों भाई आ पहुंचे और हेमांगिनी के पास बैठ गये।

पेन बन्द करते हुए वैद्यराज बोले- आ गये आप लोग। मैंने औषधियों का तथा चिकित्सा एवं पथ्य-अपथ्य का विवरण लिख दिया है और हेमा बिटिया को सारी बातें समझा दी हैं। आप १-२ माह में पूर्ण स्वस्थ और निरोग हो जाएंगे, निश्चिन्त रहें। लीजिए, इस काग़ज़ को पढ़ लीजिए।

बड़े भाई ने काग़ज़ लेकर छोटे भाई को दे दिया। वह काग़ज़ पढ़ने लगा जिसमें निम्नलिखित विवरण लिखा हुआ था-

द्राक्षासव - दोनों वक्त भोजन करने के बाद आधा कप पानी में २-२ चम्मच द्राक्षासव डाल कर पिएं। यह दोनों दवाएं दो माह तक सेवन करनी हैं।

झण्डु पंचारिष्ट - २-२ चम्मच पंचारिष्ट भी आधा कप पानी में द्राक्षासव के साथ ही डाल कर पियें।

अमृतादि क्वाथ - अमृतादि क्वाथ सूखा २० ग्राम लेकर २ कप पानी में डाल कर इतना उबालें कि पानी आधा कप बचे। यह काढ़ा (क्वाथ) बन गया। इसे ठण्डा कर के छान लें। इसे प्रतिदिन

**सुख-दुःख कोई पदार्थ नहीं, अनुभूतियां हैं
यदि अनुभव करो तो हैं, न करो तो नहीं हैं**

प्रातः खाली पेट पीना है। इसके आधा घण्टे बाद चाय पानी पी सकते हैं। इसे १० दिन तक सेवन करें।

लवण भास्कर चूर्ण - सुबह का भोजन करें तब एक गिलास ताज़ी छाछ में एक चम्मच चूर्ण घोल लें और भोजन करते हुए १-१ घूंट पीते रहें। भोजन के साथ ही गिलास खत्म करें। यदि ताज़ी छाछ न मिलती हो तो घर में ही रोज़ रात को एक कटोरी में दही जमा लिया करें। भोजन के समय ही कटोरी से दही निकालें, पहले न निकालें ताकि खट्टा न होने पाए, इस दही में दुगुना पानी मिला कर खूब फेंट लें। इसमें चूर्ण मिला लें। यह प्रयोग एक सप्ताह करें, एक सप्ताह तक बन्द रखें, फिर एक सप्ताह सेवन करें। यही क्रम दो माह तक चलाएं।

बाल हरड़ चूर्ण - छोटी हरड़ को कूट पीस छान कर महीन पाउडर कर लें। सोते समय ठण्डे पानी के साथ १ या २ चम्मच पाउडर फांक लें या पानी में घोल कर पी लिया करें। यदि सुबह शौच में कोई फ़र्क न पड़े तो पाउडर की मात्रा थोड़ी बढ़ा लें। यदि दस्त पतला लगे तो पाउडर की मात्रा थोड़ी कम कर लें। जितनी मात्रा में सुबह एक बंधा हुआ साफ़ दस्त बिना ज़ोर लगाए आसानी से हो जाए उसी मात्रा में यह पाउडर जब तक ज़रूरत समझें तब तक सेवन करते रहें। और जब जब क़ब्ज़ हो तब-तब सेवन कर लिया करें।

पंचकोल - बाज़ार से पंचकोल का चूर्ण ले आएं। पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रक और सोंठ- इन को पंचकोल कहते हैं। इनको वराबर मात्रा में लेकर मोटा मोटा जौकुट कूट लें या बारीक चूर्ण भी कर सकते हैं। इसे २५ ग्राम वज़न में लेकर एक साफ़ सफ़ेद कपड़े में बांध लें। छिलके वाली मूंग की दाल बनाने के लिए पानी आग पर रखते समय ही इस पोटली को पानी में डाल दें और जैसे दाल बनती है वैसे बनाएं। दाल पक जाए तब पोटली को निकाल कर खोल लें और अन्दर का पंचकोल चूर्ण फेंक दे। ***इस दाल को 'पंचकोल साधित दाल' कहते हैं।*** २ चम्मच शुद्ध घी का, जीरा हींग सहित तड़का लगा कर, इस दाल को घर के सभी लोग खा सकते हैं। आपको सप्ताह में २ या ३ बार इस दाल को खाना है। तड़का पूरी दाल में नहीं लगाएं बल्कि एक कटोरी में २ चम्मच शुद्ध घी डाल कर ज़रा सी हींग और १०-१५ दाने सफ़ेद जीरा डाल कर आग पर रख कर गरम करें। जब घी कड़कड़ाने लगे तब जितनी दाल खानी हो उतनी कटोरी में डाल कर छौंक लें। इस कटोरी को भोजन की थाली में रख लें। पूरी दाल कटोरी पोंछ कर खा लें। यह प्रयोग २ माह तक प्रति सप्ताह दो या तीन बार करते हुए करें।

शिवाक्षार पाचन चूर्ण - पेट फूले, दस्त साफ़ न हो, गैस ट्रबल हो तब, दोपहर में या जब ज़रूरी हो तब, १ चम्मच चूर्ण ठण्डे पानी के साथ फांक लिया करें।

सुबह जल्दी उठा करें। उठ कर कुल्ले करके या दन्त मंजन कर मुंह साफ़ करने के बाद १-२ गिलास ठण्डा पानी पी कर शौच के लिए जाया करें। शाम को भी सोने से पहले शौच अवश्य जाया करें। शौच में ज़ोर न लगाएं। दोनों हाथों को जांघों और पिण्डलियों के बीच में से सामने लाकर हाथ परस्पर पकड़ लें और हाथों को दबा कर थोड़ी देर बैठें। इससे मल शीघ्र निकलने में मदद मिलती है।

आसन - प्रातः सूर्योदय से पहले नित्य कर्मों से व स्नान से निवृत्त होकर सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, शलभासन, उत्तानपाद आसन और अन्त में शवासन लगाया करें। आसनों की विधि किसी योग-केन्द्र में जा कर सीख लें।

भोजन - सुबह का भोजन ११ बजे और शाम का भोजन शाम को ६-७ बजे कर लिया करें। भोजन खूब अच्छी तरह से चबा चबा कर शान्त और प्रसन्न मन के साथ किया करें।

पथ्य - छिलके वाली मूंग की दाल, हरी शाक सब्ज़ी जैसे पालक, लौकी, तौरई, गिलकी, परवल, टिण्डे, पके लाल टमाटर, छिलका सहित आलू, मूली, गाजर, ककड़ी, प्याज, नीबू, हरा धनिया आदि, ताज़ी गरम चपाती, सोते समय मीठे दूध में १-२ चम्मच शुद्ध घी डाल कर लें। फलों में मीठे अंगूर, मीठे आम, तरबूज, केला, चीकू, मीठे सन्तरे मौसम के अनुसार लिया करें।

अपथ्य - तुअर (अरहर) की दाल, उड़द की दाल, घुइयां (अरबी) बेसन के पदार्थ, तले हुए तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थ, खटाई में इमली व अमचूर, छिलका रहित उबला आलू, बासा भोजन, बेवक्त भोजन और बाज़ार की चीजों का सेवन न करें। इति शुभम्।

काग़ज़ पढ़ना समाप्त कर युवक बोला-ये दवाइयां यहीं से मिल जाएंगी क्या?

बिल्कुल मिल जाएंगी- वैद्यराज बोले- वैसे ये सभी दवाइयां बाज़ार में भी मिलती हैं। आप चाहें तो यहीं से सहायक वैद्य के पास जाकर ले लें या शहर जाकर ले लें।

युवक ने बड़े भाई से कहा- यहीं से लिये लेते हैं।

बड़े भाई बोले- ठीक है, यहीं से ले लो। जाओ ले आओ दवाएं।

युवक उठ कर दवा लेने के लिए गया तो हेमा भी साथ चली गई। थोड़ी देर बाद दोनों दवा लेकर आ गये तो तीनों वैद्यराज को धन्यवाद देकर विदा मांगने लगे। पहले दोनों भाइयों ने श्रद्धापूर्वक वैद्यराज के चरण स्पर्श किये। वैद्यराज ने आशीर्वाद दिया। इनकी देखा देखी हेमांगिनी भी चरण स्पर्श करने के लिए आगे बढ़ी तो वैद्यराज ने उसे रोकते हुए कहा- न न बेटी, पैर न छूना, हमारे यहां बेटियों से चरण स्पर्श नहीं कराये जाते, उलटे उसी के चरण स्पर्श किये जाते हैं। मेरा आशीर्वाद है कि तुम खूब सुखी, स्वस्थ और सन्तुष्ट रहो। एक माह बाद आओ तो प्रसन्न चित्त होकर आओ।

वैद्यराज की बातें सुन कर तीनों गदगद हो उठे। हेमांगिनी की तो भावावेश के कारण आंखें भर आईं। उसने श्रद्धापूर्वक हाथ जोड़कर वैद्यराज को नमस्कार कर लिया। इसके बाद तीनों कार में बैठ कर रवाना हो गये। ■

प्रेम और ईश्वर

प्रेम ईश्वर है और ईश्वर प्रेम है। जहां प्रेम है वहां प्रभु उपस्थित है इसमें सन्देह नहीं। अधिक से अधिक प्राणियों से प्रेम करें। उनको अधिक से अधिक प्रेम करें। (सिर्फ़ प्रेम ही करें और प्रेम के सिवा कुछ न करें।) प्रेम को सेवा में रूपान्तरित कर दें और सेवा को पूजा में। यह सर्वश्रेष्ठ साधना है। (प्रेम ही साधना है और साधना ही प्रेम है।)

- श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

साण्डू औषधि
शरीर-स्वास्थ्यम् संवामहे।
नैसर्गिक पचनशक्ती संरक्षक!
खाने के बाद ,आता है याद...
साण्डू ब्रदर्स
पंचासव
द. कृ. साण्डू ब्रदर्स (चेम्बूर) प्रा. लि. साण्डू मार्ग, साण्डूवाडी, बम्बई-४०० ०७१. दूरध्वनी - ५५५३३०५

आयुर्वेदिक आसव अरिष्ट
शराब नहीं है

गत वर्ष दीपावली की रात्रि में दिल्ली में एक भयंकर घटना घटी थी। आयुर्वेदिक योग के नाम पर बनाई गई 'कर्पूरासव' नामक ज़हरीली शराब पीने से सैकड़ों लोग अकाल मौत के शिकार हो गये थे। इस विषय में आयुर्वेदिक योग 'कर्पूरासव' की वास्तविक स्थिति क्या है, यह जानकारी इस लेख में प्रस्तुत की गई है।

गत वर्ष दीपावली की रात को दिल्ली में, र्पूरासव' नामक आयुर्वेदिक योग के नाम से बेची रही ज़हरीली शराब पीने से अनेक लोगों की मृत्यु गई थी। इस घटना से अनेक देशवासियों के मन यह विचार आया होगा कि आयुर्वेदिक योग को से यह दुर्घटना हुई है तो इस विषय में वस्तुस्थिति विवरण प्रस्तुत कर, इस प्रकार के भ्रम का निवारण ने के लिए, यह निवेदन निरोगधाम के पाठकों की ा में प्रस्तुत कर रहे हैं क्योंकि हमें इस विषय में ु-स्थिति की जानकारी तथा 'कर्पूरासव' का परिचय ुत करने का अनुरोध एवं आग्रह युक्त अनेक पत्र ३-४ माह में, प्रिय पाठकों से प्राप्त हुए हैं। पाठकों अनुरोध को स्वीकार कर यह विवरण प्रस्तुत किया रहा है।

कर्पूरासव वास्तव में एक ऐसा आयुर्वेदिक है ***जिसका उपयोग मुख्यतः हैजा रोग की कित्सा के लिए किया जाता है।*** हैजा रोग के लावा इसका प्रयोग अतिसार, वमन और जी चलाना आदि व्याधियों के लिए भी गुणकारी द्ध हुआ है। यद्यपि कर्पूरासव के घटक द्रव्यों में ब भी एक घटक द्रव्य है पर उसकी मात्रा और ग की विधि ऐसी है कि वह 'मादक पेय' नहीं क व्याधिनाशक औषधि का काम करती है। ***यहां शराब मादक द्रव्य के रूप में नहीं बल्कि षधि के रूप में प्रयोग की गई है।*** इसकी सेवन धि और मात्रा भी पेय की भांति नहीं बल्कि धि की भांति ही है। आपकी जानकारी के लिए रासव का नुस्खा और सेवन विधि का विवरण तुत है-

कर्पूरासव

घटक द्रव्य – उत्तम देशी मद्य ५ लिटर, म कर्पूर ३२० ग्राम, छोटी इलायची के बीज, मोथा, सोंठ, अजवायन, काली मिर्च- प्रत्येक -४० ग्राम।

निर्माण विधि – इन सभी द्रव्यों का चूर्ण बना कर मद्य में डाल दें और कांच के बर्तन में भर कर ढक्कन लगा कर मुंह बन्द करके एक मास तक रखा रहने दें। एक मास बाद छान कर बोतलों में भर लें।

मात्रा और सेवन विधि – आयु के अनुसार ५ बूंद से २० बूंद तक आधा कप पानी में घोल कर रोगी को, आवश्यकता के अनुसार पिलाएं।

लाभ – यह हैजा रोग की श्रेष्ठ दवा है और इसे हैजे की प्रारम्भिक अवस्था से लेकर अन्तिम अवस्था तक निर्भयतापूर्वक सेवन कराया जा सकता है। यदि हैजे की प्रारम्भिक अवस्था में ही इसका सेवन करा दिया जाए ***तो रोगी के प्राण निश्चित रूप से बचाये जा सकते हैं।*** यह उलटी, दस्त और पाचन विकार के लिए भी बहुत गुणकारी दवा है।

यह है कर्पूरासव का परिचय एवं इसके उपयोग का विवरण। इस आयुर्वेदिक योग को इस विधि और मात्रा में सेवन करने से ***किसी के मरने का तो सवाल ही नहीं उठता, उलटे मरते हुए के प्राण बचाये जा सकते हैं।*** रही बात दिल्ली वाली घटना की तो मरने वालों ने कर्पूरासव के नाम पर बेची जाने वाली ज़हरीली शराब पी थी। ***इसमें आयुर्वेदिक योग 'कर्पूरासव' का कोई लेना-देना नहीं है।***

आसव अरिष्ट क्या होते हैं, किस तरह बनाये जाते हैं और इनका उपयोग किसलिए और किस विधि से किया जाता है, इन प्रश्नों का उत्तर जानने के लिए **श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन** के चीफ़ एक्जीक्यूटिव **श्री अनुराग शर्मा** द्वारा प्रेषित विवरण पढ़िए-

आयुर्वेदिक आसव-अरिष्ट एवं इनकी निर्माण प्रक्रिया

□ **अनुराग शर्मा**

दिल्ली में, गत वर्ष दीपावली की रात में, कर्पूरासव नामक ज़हरीली शराब पीने से अनेक लोगों की मृत्यु हो गई थी। इस दुर्घटना के कारण कुछ दुराग्रही तत्वों ने आयुर्वेदिक आसव अरिष्ट को बदनाम करने का कुप्रयास किया है। श्री बैद्यनाथ

दिल्ली में ज़हरीली 'सुरा' से १५० मरे

८० की हालत गंभीर, ३५ गिरफ्तार, १० हजार बोतलें जब्त

नई दिल्ली ७ नवम्बर (प्रेवा)। दीपावली की रात पश्चिमोत्तर दिल्ली में ज़हरीली 'सुरा' पीने से मरने वालों की संख्या बढ़ कर १५० हो गई है। हालाकि आज देर रात तक अधिकृत सूत्रों ने मृतक संख्या ११७ बताई है। मृतक संख्या के और अधिक होने की आशंका इसलिए है क्योंकि कम से कम ८० लोग अस्पताल में मौत व ज़िन्दगी के बीच जूझ रहे हैं और कई लोगों ने पुलिस को सूचना दिये बगैर मृतकों की अंत्येष्टि कर दी। राजधानी के कई अन्य इलाकों से भी लोगों द्वारा ज़हीरीली सुरा पीने के मामले आज पता चले। पुलिस के अनुसार आज रात इस मामले में ३५ लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका था जबकि विषाक्त सुरा को १० हजार बोतलें जब्त कर कुल मिला कर १०६ मामले दर्ज किए जा चुके हैं। पुलिस ने राजधानी व आस-पास के क्षेत्रों में विषाक्त सुरा बनाने वालों के खिलाफ अभियान छेड़ दिया है। 'सुरा' दरअसल एक आयुर्वेदिक दवा है जिसमें अलकोहल का प्रतिशत अधिक होता है। दीपावली की रात लोगों ने इसे पी लिया था।

- दैनिक नई दुनिया इन्दौर
दि. ८-११-९१ से साभार

टिप्पणी – इस समाचार में दिये गये इस वक्तव्य का ***हम खण्डन करते हैं*** कि **'कर्पूरासव' नामक आयुर्वेदिक दवा में** ***अलकोहल का प्रतिशत अधिक होता है।*** अलकोहल का प्रतिशत तभी ज्यादा हो सकेगा जब ऊपर से अलकोहल डाला जाए। ऐसी दुर्घटनाएं तभी होती हैं ***जब लोग आयुर्वेदिक योग की आड़ में, अलकोहल की मात्रा बढ़ा कर पीते हैं।***

आयुर्वेद भवन का, देश के सबसे बड़े आयुर्वेदिक-प्रतिष्ठान होने के नाते यह कर्तव्य है कि आसव-अरिष्ट के विषय में, निर्माण से लेकर इनके सेवन से रोगी को होने वाले लाभ तक का विवरण आप सब की समक्ष प्रस्तुत करे सो हम यह विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि ***इस कुत्सित षडयन्त्र का भण्डाफोड़ हो सके और जो लोग भ्रम का शिकार हो गये हों उनका भ्रम दूर हो सके।***

आसव / अरिष्ट क्या है?

बिना क्वाथ (काढ़ा) बनाये, कच्चे जल में किसी औषधि द्रव्य के साथ गुड़, चीनी (शक्कर), शहद, मीठे पंदार्थ और धाय के फूल डाल कर जो सन्धान (Fermentation) किया जाता है ***उसे आसव कहते हैं।*** शुद्ध जल में औषधि द्रव्य डाल कर काढ़ा विधि से पका कर गुड़, चीनी, शहद, मीठे पदार्थ और धाय के फूल डाल कर जो सन्धान किया जाता है ***उसे अरिष्ट कहते हैं।***

आसव या अरिष्ट बनाते समय सभी घटक-द्रव्यों, विशेष कर मूल द्रव्यों, की शुद्धता पर विशेष ध्यान दिया जाता है। हमारे प्रतिष्ठान में प्रयुक्त होने वाले द्रव्य जैसे धनिया, सौंफ, अजवायन, जीरा स्याह, जीरा सफ़ेद, धाय के फूल, अशोक की छाल, चिरायता, अनन्त मूल, शहद, केशर आदि द्रव्य ***उन्हीं स्थानों से खरीदते हैं जहां इनकी पैदावार होती है अथवा जहां से शुद्ध और असली मिलते हैं।*** इन द्रव्यों की उचित जांच पड़ताल अनुभवी वैद्यों द्वारा की जाती है और ***उत्तम पाये जाने पर ही इन का उपयोग निर्माण-प्रक्रिया में किया जाता है।***

जिन पात्रों और उपकरणों से आसव-अरिष्ट का निर्माण किया जाता है उनकी साफ सफाई का पूरा ध्यान रखा जाता है। सागौन की लकड़ी की बनी अनेक टंकियां हैं और सभी की सफ़ाई पूरी सावधानी से की जाती है ताकि उनमें पिछले आसव या अरिष्ट का अंश पड़ा न रह जाए। जिन कमरों में इनका निर्माण होता है उनकी खिड़कियों में जाली लगी हुई है ताकि कोई कीड़ा-मकोड़ा अन्दर प्रवेश न कर सके। सभी कमरों की प्रतिदिन साफ़-सफाई की जाती है। आसव के लिए शुद्ध मीठा जल प्रयोग में लिया जाता है क्योंकि खारे जल से आसव खराब हो जाता है। जल की मात्रा आयुर्वेद के निर्देशानुसार उचित मात्रा में ली जाती है।

शास्त्रीय पद्धति के अनुसार किसी औषधि के आसव के निर्माण से ४५ से ५० दिन का समय लगता है। सन्धान क्रिया के बाद उसको छाना जाता है। इस कार्य को बहुत ही सर्तकता से किया जाता हैं। निर्माण-प्रक्रिया के दौरान सुयोग्य एवं अनुभवी वैद्यों द्वारा इनकी जांच बार-बार की जाती रहती है ताकि निर्माण में कोई त्रुटि या कमी न रह जाए। त्रुटिहीन और उत्तम स्थिति में पाये जाने पर ही पेकिंग की जाती है और बिक्री के लिए प्रस्तुत किया जाता है। निर्माण शुरू करने से पहले टंकियों की शुद्धता की जांच बहुत बारीकी से करके, आसव या अरिष्ट जो भी बनाना हो, उस विधि-विधान का पालन करते हुए निर्माण-प्रक्रिया शुरू की जाती है। ५-६ दिन तक टंकी के द्रव्य और जल को हिला-चला कर टंकी का मुंह कपड़मिट्टी से बन्द कर दिया जाता है। ४० दिन बाद द्रव्यों की जांच करके आसव को छनवा कर दूसरी साफ़ टंकी में भरवा कर ३० दिन के लिए ढक्कन बन्द कर रख दिया जाता है। सारी निर्माण प्रक्रिया आयुर्वेद- सार-संग्रह, भैषज्य रत्नावली, भारत भैषज्य रत्नाकर, शार्गंधर संहिता, चरक संहिता आदि आयुर्वेदिक ग्रन्थों पर आधारित रखी जाती है।

स्वनिर्मित अलकोहल का विधान

सन्धान प्रक्रिया से स्वनिर्मित अलकोहल (Self generated Alcohol) उत्पन्न होता है जो लगभग ५-६ प्रतिशत मात्रा में ही होता है। ***हमारे प्रतिष्ठान में आसव-अरिष्ट में ऊपर से अलकोहल नहीं डाला जाता।*** हमारी जांच शाला (लेबोरेटरी) में पूरी तरह से जांच पड़ताल करके ही उचित, शास्त्र के अनुसार और उत्तम गुणवत्ता वाली स्थिति पाई जाने पर ही इन्हें बिक्री के लिए प्रस्तुत किया जाता है। इनकी जांच सरकार द्वारा नियुक्त 'पंजीकृत केमिस्टों' द्वारा भी की जाती है और मुख्य रूप से अलकोहल तथा अम्लता की स्थिति की गहन व सूक्ष्म जांच की जाती है।

गत लम्बे समय से हमारा प्रतिष्ठान आसव-अरिष्ट बना रहा है बिक्री कर रहा है और अब तक लाखों-करोड़ों रोगी इनसे स्वास्थ्य लाभ ले चुके हैं। ***आज तक किसी एक भी रोगी ने हमारे आसव-अरिष्टों के सेवन से हानि होने की शिकायत नहीं की है।*** दिल्ली में ज़हरीली शराब का काण्ड होने के बाद सरकार ने अनेक आयुर्वेदिक निर्माताओं की निर्माणशाला की सख्ती से जांच की थी और अनेक स्थानों से माल ज़ब्त भी किया था पर हमारे यहां एक्साइज़ विभाग एवं ड्रग्स विभाग के अधिकारियों ने जब गहन और सूक्ष्म जांच-पड़ताल की तो ***उन्हें हमारी निर्माण-प्रक्रिया और तैयार औषधियों में कोई भी त्रुटि नहीं मिली*** लिहाज़ा यह बात हम दावे के साथ कह सकते हैं कि हमारे सभी आसव-अरिष्ट १२% वी.वी. सुरा की केटेगरी से बाहर हैं और ***इनमें कोई भी हानिकारक तत्व नहीं है।*** हमारा प्रतिष्ठान- ***'श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन'***- सिर्फ़ व्यावसायकि प्रतिष्ठान् ही नहीं है बल्कि समाज-सेवा करने में भी देश में अग्रणी है और अपने संस्थापक ***स्व. पूज्य वैद्य रामनारायणजी शर्मा*** द्वारा बताये गये मार्ग पर चलते हुए अपनी गुणवत्ता एवं विशुद्धता की अमिट पहचान बनाये हुए आगे बढ़ता जा रहा है।

इतना विवरण एक प्रतिष्ठित और प्राचीन आयुर्वेदिक औषधि निर्माता प्रतिष्ठान की ओर से प्रस्तुत कर हम ***यह तथ्य प्रमाणित करना चाहते हैं कि आसव-अरिष्ट शराब नहीं है।*** इनको पीने वाला मरता नहीं बल्कि खुशी-खुशी और तन्दुरुस्त रह कर जीता है। ***'आसुय निष्पद्यते इति आसवः'*** के अनुसार सन्धानित औषधि मात्र को आसव माना गया है। आयुर्वेद ने कहा है-

यदपक्वौषधाम्बुभ्यां सिद्धं मद्यं स आसवः।
अरिष्टः क्वाथ साध्यः स्यात्तयोमनिं पलोन्मितम्।।
- शार्गंधर संहिता

अर्थात् बिना पकाए यानि बिना अग्नि संयोग किये औषधि और जल को सन्धानित कर आसव और काढ़ा विधि से पका कर सन्धानित कर अरिष्ट बनाया जाता है। यह मन्तव्य शार्गंधर का है अन्य आचार्य आसव-अरिष्ट को एक ही मानते हैं क्योंकि गुण-लाभ की दृष्टि से आसव-अरिष्ट में कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं है। सार संक्षेप में महत्वपूर्ण बात यह कहनी है कि आयुर्वेद ने किसी भी द्रव्य के विषय में यदि विधि-विधान बताया है तो सिर्फ़ ***औषधि के रूप में प्रयोग करने के लिए ही बताया है जिसका प्रयोग, रोगी व्यक्ति को, रोग से मुक्ति पाने के लिए करना चाहिए।*** आहार के रूप में खाने या पेय के रूप में पीने का विधान नहीं किया है। इतने पर भी यदि कोई दुराचारी, दुराचरण करते हुए, आयुर्वेद का दुरुपयोग कर दुर्गति को प्राप्त होता है ***तो इसके लिए आयुर्वेद क़तई ज़िम्मेदार नहीं माना जा सकता।*** ■

श्रेष्ठ

मानने से जानना श्रेष्ठ होता है, जानने से अनुभव श्रेष्ठ होता है, भावना से कर्तव्य श्रेष्ठ होता है, स्मरण से ध्यान श्रेष्ठ होता है, पढ़ने से गुनना श्रेष्ठ होता है, कहने से करना श्रेष्ठ होता है, दान से दक्षिणा श्रेष्ठ होती है, बुरा बोलने से चुप रहना श्रेष्ठ होता है, इन्द्रियों का दमन करने से इन्द्रियनिग्रह करना श्रेष्ठ होता है, त्याग से अनासक्त-वृत्ति श्रेष्ठ होती है, सत्य से अहिंसा श्रेष्ठ होती है तथा सबकी आत्मा को अपनी आत्मा के ही समान समझ कर सबके प्रति आत्मीयता और करुणा की भावना रख कर आचरण करना सर्व श्रेष्ठ होता है।

वात प्रकोप से कैसे बचें

बचाव अभियान का तीसरा कार्यक्रम 'वात प्रकोप' से सम्बन्धित है। गत दो अंकों में आप हृदय रोग और रक्त चाप से बचाव करने के अभियान का विवरण पढ़ चुके हैं। वात प्रकोप से बचाव करके हम उन सभी व्याधियों से बचे रहे सकते हैं जो वात के कुपित होने पर उत्पन्न होती हैं। इस लेख में वात प्रकोप से बचने के उपाय प्रस्तुत किये गये हैं।

आयुर्वेद ने शरीर को स्वस्थ और निरोग ने के लिए वात पित्त और कफ का सम्यक, त और सन्तुलित स्थिति में रहना अनिवार्य माना ते तीनों शान्त व सामान्य स्थिति में धातु और त व असामान्य स्थिति में दोष कहे जाते हैं। तीनों में वात को प्रधान माना है। यथा —

पित्तं पंगुकफ:पंगु पंगवो मल धातव:।
वायुना यत्रनीयन्ते तत्रगच्छन्तिमेघवत्।।
पवनस्तेषु बलवान्विभागकरणान्मत:।
रजोगुणमय: सूक्ष्म: शीतोरूक्ष:लघुश्चल।।

पित्त, कफ, देह की अन्य धातुए तथा मल-सब पंगु हैं अर्थात् *ये शरीर में एक स्थान से े स्थान तक स्वयं नहीं जा सकते।* इन्हें वात यु) ही जहां ले जाता है वहां ये वैसे ही चले े हैं जैसे आाकाश में वायु बादलों को यहां वहां जाता है अर्थात् इन सबका चालक वात ही है : तीनों दोषों में वात ही प्रमुख और बलवान योंकि सब धातु मल आदि का यही विभाग ता है। *यह वात रजोगुण युक्त, सूक्ष्म, शीतवीर्य, ा, हलका और चंचल गुणों वाला है।*

सुश्रुत संहिता निदान स्थान में कहा है-

"यह वायु अपने कार्य में स्वतन्त्र होने से नित्य सर्वत्र व्याप्त होने से आकाश की तरह स्वयंभू अनेक गुणों से युक्त देव स्वरूप है। सबको प्राणवायु है अत: सबकी आत्मा (जान) है तथा सबों में नन्दनीय है। स्थावर एवं जंगम भूतों (तत्व एवं ों) की स्थिति, उत्पत्ति तथा विनाश में भी यही ण है। यह अव्यक्त (अदृश्य निराकार) होते हुए व्यक्त कार्य करता है तथा यह रूखा, शीतल, का, खर, तिर्यग (टेढ़ा चलने वाला), स्पर्श व द दो गुण एक साथ रखने वाला रजोगुण प्रधान, न्त्य शक्तिशाली, दोष धातु व मलों को गति और ण प्रदान करने वाला, सब रोगों में प्रधान, तुरन्त अच्छा या बुरा करने में समर्थ सदैव गतिशील तथा ष रूप से बड़ी आन्त और गुदा में स्थित होकर य रहता है।"

यदि यह कुपित न होकर शान्त अवस्था में रहे तो दोष, धातु तथा अग्नि में समता रखने वाला, शब्द स्पर्श आदि पांच विषयों में मन को ज्ञानेन्द्रियों से संयुक्त करने वाला, शरीर को श्वास प्रश्वास, पाचन,रक्त–संचरण आदि क्रियाओं तथा पांचों कर्मेन्द्रियों की क्रियाओं को ठीक-ठीक गति देने वाला है। यह प्राण, उदान, समान, व्यान और अपान पांच प्रकार का होकर पूरे शरीर में अपने अपने स्थान में स्थित रह कर स्वाभाविक साम्य स्थिति का होकर प्राणियों को जीवित रखता है।

अति संक्षिप्त रूप से इतना विवरण जान कर आप वात की महत्ता और उपयोगिता तो समझ ही चुके *अब यह और समझ लीजिए कि कुपित वात के लक्षण और नतीजे क्या होते हैं।*

जिस स्थान से सम्बन्धित वात कुपित होता है *उस अंग विशेष को पीड़ित व अस्वस्थ करता है* जैसे आमाशय व पक्वाशय में स्थित जो समान वायु अन्न-पाक से उत्पन्न पदार्थों (रस, दोष मल) को अलग-अलग करता है वही कुपित होने पर मन्दाग्नि, गुल्म, अतिसार आदि उदर रोग उत्पन्न करता है। *इस प्रकार कुपित वात नाना प्रकार के रोग शरीर में उत्पन्न करता है।*

अब प्रश्न उठता है कि वात के कुपित होने पर क्या-क्या लक्षण प्रकट होते हैं। ***(कानि चास्य कुपितस्य शरीर चरस्य शरीरेषु चरत: कर्माणि)***। इसका उत्तर है कि शरीर में कुपित हुआ वायु शरीर को अनेक प्रकार के वात रोगों से ग्रस्त करता है, बल, वर्ण, सुख और आयु का नाश करता है, मन को दु:खी करता है सभी इन्द्रियों की शक्ति का नाश करता है स्त्री के गर्भ को नष्ट करता है। शरीर तथा मन में भय, शोक, मोह, दीनता, प्रलाप आदि उत्पन्न करता है और प्राण को भी नष्ट कर सकता है। चूंकि सभी चेष्टाओं एवं पित्त, कफ, मल, धातु एवं मलों को गति वायु से ही प्राप्त होती है अत: कुपित वायु इन सब में विकार और प्रकोप उत्पन्न करके नाना प्रकार की व्याधियों को उत्पन्न कर देता है और उपद्रव विशेष रूप से बढ़ कर असाध्य हो जाए तो मृत्यु भी हो सकती है।

दूसरा प्रश्न यह है वात के कुपित और शान्त होने में क्या-क्या कारण होते हैं? ***(किमस्य प्रकोपणम् उपशमनानि वातऽस्य कानि?)***

आयुर्वेद ने संक्षिप्त सूत्र रूप में, इस प्रश्न का बहुत सारगर्भित उत्तर दिया है। आयुर्वेद का सिद्धान्त है— ***सर्वदा सर्व भावानां सामान्यं वृद्धिकारणम्***-अर्थात् हमेशा समान गुणों का अति व्यवहार करने से उन गुणों की वृद्धि होती है अत: *वात के गुणों का अति आचरण करने से वायु की वृद्धि होती है और बढ़ा हुआ वात ही कुपित होता है।* जब आहार-विहार में वात के गुण (१) रूक्षता (२) हलकापन (३) शीत (४) दारुण (५) खर (६) सूक्ष्म (७) चंचल (८) विशद-इन को बढ़ाने वाला आचरण किया जाता है तब

कटक : ज़हरीली शराब से ११५ मरे

२०० की हालत नाजुक : जांच के आदेश : दो अधिकारी निलम्बित

कटक, ८ मई (प्रे)। शहर में ज़हरीली शराब से मरने वालों की संख्या बढ़ती जा रही है। खबर लिखे जाने तक ११५ लोग इस हादसे में अपनी जान गंवा चुके हैं। लगभग २०० लोग अस्पतालों में जीवन और मौत के बीच झूल रहे हैं। सरकारी सूत्रों ने भी मृतक संख्या और बढ़ने से इन्कार नहीं किया है। उड़ीसा में ज़हरीली शराब का यह अब तक का सबसे बड़ा हादसा बताया गया है। सरकार ने उच्चस्तरीय जांच के आदेश देने के साथ फिलहाल कटक के आबकारी अधीक्षक व निरीक्षक को निलम्बित कर दिया है। त्रासदी की जांच का काम राजस्वमण्डल आयुक्त एस.एम. पटनायक को सौंपा गया है। लोगों ने बुधवार की रात को हत्यारी दारू पी थी। पुलिस ने कुछ देशी शराब की दुकानों पर छापा मार कर भारी मात्रा में ज़हरीली शराब ज़ब्त की है। कुछ लोगों की गिरफ्तारी भी की गई है।

- दैनिक भास्कर इन्दौर- दि. ९-५-९२ से साभार

वात का प्रकोप होता है।

इसका शमन करने के लिए इसके विरुद्ध गुण युक्त आहार विहार करके बढ़े हुए ***कुपित वायु को कम करके इसके दोष दूर किये जा सकते हैं।*** विरुद्ध गुण का तात्पर्य (१) स्निग्ध (२) भारी (३) उष्ण (४) मृदु (५) पिच्छिल (६) स्थूल (७) स्थिर और (८) श्लक्ष्ण आदि गुणों से है।

प्राण वायु के कुपित होने से हिचकी डकार श्वास रोग आदि, उदान वायु कुपित होने से नेत्र नासा, मुख, कान, सिर के रोग आदि, समान वायु कुपित होने से मन्दाग्नि, अपच, अतिसार आदि, व्यान वायु कुपित होने से रस, रक्त के संचार व हृदय प्रदेश के कार्यों में अवरोध होना आदि, अपान वायु कुपित होने से पक्वाशय, मलाशय और गुदा से सम्बन्धित रोग उत्पन्न होते हैं।

एक स्थान का वात कुपित होकर दूसरे स्थान के वात को दूषित करता है और अन्य दोषों से संयुक्त होकर नाना प्रकार की व्याधियों को उत्पन्न करने में कारण होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि जहां शान्त सम्यक और प्राकृतिक स्थिति में रहने वाला वात शरीर को स्वस्थ सुखी और बलवान रखता है ***वहीं कुपित होकर यही वात अनेक व्याधियों को उत्पन्न करने वाला हो जाता है।*** इसमें हमारा मिथ्या और अनुचित आहार विहार ही कारण होता है।

इतना विवरण आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार बहुत ही संक्षेप में प्रस्तुत किया है वरना आयुर्वेद में तो इसका वर्णन करने में पृष्ठ के पृष्ठ भरे हुए हैं जो कि ज़रूरी भी है पर हमने सिर्फ़ उतना ही अंश यहां देना उचित समझा है जितना वात-प्रकोप से बचने का प्रयास करने के लिए एक सामान्य पाठक को जानना ज़रूरी है। अब इस विषय पर थोड़ी चर्चा सरल और सुगम शैली में करते हैं ताकि सामान्य पाठक वर्ग वात-प्रकोप से बचने के उपाय कर स्वस्थ रह सके।

आयुर्वेद का कहना है कि वात यानि वायु सर्वाधिक महत्वपूर्ण, शक्तिशाली, आशुकारी (तुरन्त कार्य करने वाला) और जीवन के लिए अनिवार्य तत्व है। ***वायु हमारा प्राण है अतः महत्वपूर्ण है। प्राणों का बल लगा कर ही हम कार्य करते हैं अतः यह शक्तिशाली है।*** यह सभी धातु, मल, अंग- प्रत्यंग, स्नायविक-संस्थान और रक्तसंचार को अपने प्रभाव से गति देता है और शरीर को सक्रिय स्वस्थ व सजीव रखता है अतः प्रभावशाली, चंचल और गतिवान होने से तुरन्त कार्य करता है जैसे दम घुट जाए तो तुरन्त मृत्यु कर देता है अतः आशुकारी है इसीलिए जीवन के लिए अनिवार्य भी है क्योंकि ***हम अन्न जल के बिना थोड़े समय तक जी भी सकते हैं पर सांस लिये बिना नहीं जी सकते।***

अब यह बात बखूबी हमारी समझ में आ सकती है कि जो तत्व इतने व्यापक रूप से उपयोगी है वह यदि शान्त, स्वस्थ और सन्तुलित अवस्था में रहेगा तो कितना गुणकारी, सुखकारी और स्वास्थ्यप्रद होगा और यदि यह कुपित होता है तो कैसे कैसे दुष्परिणाम और हानियां करेगा। ***इस रहस्य को केवल आयुर्वेदिक शास्त्रों ने ही समझा है और समझाया है।*** जो इस रहस्य को ठीक से जान समझ कर इसका यथाविधि पालन करेगा वही इसके प्रकोप से बचा रह सकेगा, ***इसमें दो मत नहीं हो सकते।***

वात प्रकोप

वात कुपित करने वाले कारणों को जान कर उनसे बचना ही वात प्रकोप से बचने का उचित उपाय है। इसके लिए ***अपने आहार विहार को उचित और नियमित रखना ही पहली आखिरी और एक अनिवार्य शर्त है।*** आज कल गैस-ट्रबल और हायपरएसिडिटी यानि वात-प्रकोप और अम्लपित्त के रोगी होना आम बात हो गई है तो इसका कुल कारण इतना ही है कि जाने अनजाने, चाहे अनचाहे अधिकांश लोग उचित आहार-विहार का पालन नहीं कर पाते। जब वे व्याधिग्रस्त हो जाते हैं तो इसको दूर करने के लिए दवाइयों का सेवन करने लगते हैं पर चूंकि आहार- विहार में सुधार करते नहीं या कह लीजिए कि कर नहीं पाते तो दवा भी लेते रहते हैं और व्याधि को बनाये भी रखते हैं क्योंकि ***जिन कारणों से रोग उत्पन्न होता है उनका त्याग किये बिना दवा के सेवन से लाभ भी क्या होगा?***

आहार

यदि आहार में रूखे, हलके, अधिक शीतल, ज्यादा कठोर, देर से पचने वाले, क़ब्ज़ करने वाले और बासे पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में और लगातार लम्बे समय तक किया जाएगा ***तो वात कुपित होगा।*** क़ब्ज़ होने से पेट में जो मल रुका रहता है वह गैस पैदा करता है। कई लोग सिर्फ़ एक बार सुबह के वक्त ही शौच के लिए जाते हैं। ***शाम को जाते ही नहीं, अगर पूछें कि क्यों नहीं जाते तो कहते हैं कि हाजत ही नहीं होती।*** इस तरह जो मल, शाम को पेट से बाहर निकल सकता था जिससे पेट हलका और मलाशय साफ़ रहता, वह रात भर पेट में पड़ा सड़ा करता है, उष्णता और गैस पैदा करता रहता है। इसको ही वात प्रकोप कहते हैं। ***वात प्रकोप से ही अन्य वात-जन्य व्याधियां उत्पन्न होती है*** जैसे जोड़ों में दर्द होना, सिर दर्द होना, मांस पेशियों में दर्द होना। कुपित वात का दबाव जिस अंग पर पड़ता है वही पीड़ित हो जाता है इसलिए हम नियमित समय पर उचित और सन्तुलित मात्रा में आहार लें, दोनों समय शौच जाए, पेट साफ़ रखें और रात का खाना सोने से ३ घण्टे पहले खा लिया करें ***तो वात प्रकोप और इससे पैदा होने वाली व्याधियों से बचे रह सकेंगे।***

विहार

गलत ढंग से विहार यानि रहन-सहन रखने से भी वात कुपित होता है। ***देर रात तक जागना आजकल की 'निशाचर संस्कृति' के अनुसार आम बात हो गई है।*** थोड़ी बहुत क़सर थी सो टी.वी. की कृपा से पूरी हो गई है। देर रात तक जागने, देर रात तक भूखे रहने, अधिक श्रम करने, कामुक विचार और क्रीड़ा करने, देर तक सोये रहने, जल में तैरने आदि से ***तात्कालिक रूप से वात कुपित होता है जिससे श्वास का वेग बढ़ जाता है*** लेकिन ऐसा ही विहार लगातार और अति करते हुए करने से वात कुपित रहने लगता है। ***अतः इस प्रकार के विहार में अति नहीं करना चाहिए।*** रात को जागना ही पड़े तो आधा-आधा घण्टे से ठण्डा पानी पीते रहना चाहिए। भोजन करने के बाद तीन घण्टे से पहले कुछ खाना और छः घण्टे के बाद पेट खाली रखना वात कुपित करता है। गैस बनने का मुख्य कारण क़ब्ज़ रहना और मल का उचित रूप से पाचन न होना होता है ***अतः इसका बचाव करने का प्रयत्न करना ही इसका मुख्य उपाय है।***

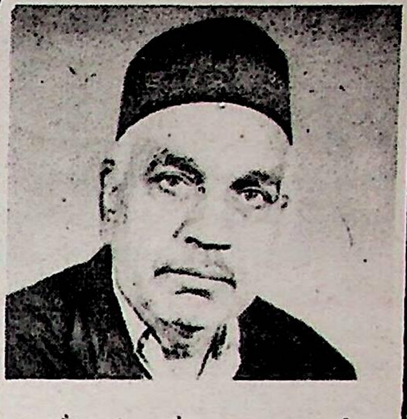
इस तरह उचित आहार-विहार का ठीक से पालन करने और क़ब्ज़ न होने देने से वात-प्रकोप से बचाव हो जाता है जिससे वात जन्य व्याधियां पैदा ही नहीं होतीं।

मध्यम मार्ग

दैनिक जीवन मे आहार-विहार एवं आचार-विचार सम्बन्धी कोई भी व्यवहार करते समय हमें मध्यम मार्ग अपनाना चाहिए अर्थात किसी भी दिशा में अति नहीं करना चाहिए। आम तौर पर होना यही है कि जिस विषय में हमारी रुचि होती है, पसन्दगी होती है उस विषय में हम अति किया करते हैं और जिसमें रुचि नहीं होती, नापसन्दगी होती है उस विषय के प्रति अरुचि एवं नापसन्दगी रखने में भी अति से काम लेते हैं। इस तरह अतिचारी आचरण से हम किसी विषय की अच्छाई को भी बुराई में परिवर्तित कर देते हैं। किसी भी प्रकार की अति न करके, मध्यम मार्ग अपना कर हम जो भी काम करेंगे वह सन्तुलित भी होगा और सुखदायक भी।

परीक्षित घरेलू नुस्खे

□ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा
(खुड़ासिया)



वैद्य. पं. कन्हैयालाल रा. शर्मा

वयोवृद्ध एवं प्रतिष्ठित चिकित्सक पीयुष-पाणि पं. कन्हैयालालजी शर्मा आयुर्वेद शास्त्री, M.A.M.S., अपने ५३ वर्षीय चिकित्सा-कार्यकाल में गुणकारी सिद्ध होने वाले सरल, सस्ते घरेलू नुस्खे प्रकाशनार्थ हमें देते आ रहे हैं। उनके नुस्खों का उपयोग कर लाभ उठाने वालों के धन्यवाद-पत्र हमें मिलते रहे हैं। उनसे प्राप्त हुए तीन श्रेष्ठ नुस्खे प्रस्तुत हैं।

आजकल का वातावरण, खान-पान और -सहन इस प्रकार का हो गया है कि स्वास्थ्य क्षा करना और निरोग रहना बहुत कठिन हो है। उस पर से यदि आहार-विहार में यमितता बरती जाए तो वही मसल होगी कि *ला और नीम पर चढ़ा।* और यह मसल चरितार्थ पाई जा रही है क्योंकि ज्यादातर रोगियों का ण करते समय ऐसी ही स्थिति पाई जा रही योंकि एक तो बाज़ार में मिलावटी और नकली यों की भरमार बढ़ती जा रही है और वातावरण व-दिन दूषित होता जा रहा है, दूसरे लोग ना आहार-विहार ठीक नहीं रख रहे हैं या कह ए कि रख नहीं पा रहे हैं तो रोगियों की संख्या ो ही है। ***अनेक रोगी तो ऐसे भी आते हैं आहार-विहार के नियमों का ज्ञान ही नहीं।*** वह तो भला हो निरोगधाम का, जिसने गत वर्षों से स्वास्थ्य-सम्बन्धी ज्ञान का प्रकाश करने ए अखण्ड-ज्योति प्रज्वलित कर रखी है। ***इस ति ने लाखों परिवारों को सही मार्गदर्शन देकर थ्य रक्षा करने का रास्ता दिखाया है और सारे में स्वास्थ्य रक्षा के प्रति चेतना जगाने का पुनीत कार्य किया है।*** मैं इस महान यज्ञ में ७-८ वर्ष से अपने अनुभव की आहूतियां ता आ रहा हूं। इस लेख में मेरे द्वारा अनेकानेक परीक्षित, श्रेष्ठ गुणकारी तीन घरेलू नुस्खे प्रस्तुत रहा हूं।

सप्तामृत मिश्रण

आहार-विहार की अनियमितता और खराबी से -संस्थान उचित रीति से काम नहीं कर पाता और कार की उदर-व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। उदर ग्रस्त हो जाने पर शरीर को पोषण मिलना बन्द हो जाता है या कम हो जाता है जिससे शरीर दुबला और कमज़ोर होने लगता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है जिससे शरीर पर रोग के आक्रमण होने लगते हैं। इस स्थिति को सुधारने के लिए निम्नलिखित घरेलू नुस्खे का सेवन करना चाहिए।

सामग्री - मेथी दाना २०० ग्राम, सौंफ भुनी हुई १०० ग्राम, अजवायन बड़े दाने वाली १०० ग्राम, सोया बीज १०० ग्राम, कलौंजी भुनी हुई १०० ग्राम, हालिम (हाल्यो) बीज १०० ग्राम, नेगढ़ (निर्गुण्डी) बीज १०० ग्राम।

विधि - सबको अलग-अलग मोटा मोटा (जौ कुट) कूट लें। चूर्ण को दरदरा रखें। सबको बराबर-बराबर मात्रा में मिला लें।

मात्रा और सेवन विधि - इस मिश्रण को चाय वाले चम्मच से १ या २ चम्मच भर मात्रा में, वर्षा और शीतकाल में गरम पानी से तथा ग्रीष्म काल में ठण्डे पानी के साथ, दोनों वक्त के भोजन के आधा घण्टे बाद सेवन करना चाहिए। सुबह शौचादि नित्य कर्मों से निवृत्त होने के बाद और रात को सोते समय भी ले सकते हैं।

लाभ - वर्षा काल में वात-प्रकोप, उदर-विकार, दुर्बलता, मन्दाग्नि, पेचिश और अतिसार होना सामान्य बात होती है। इस नुस्खे को नियमित रूप से सेवन करते रहने से पाचन शक्ति ठीक रहती है, भूख खुल कर लगती है, खाया-पिया अंग लगता है जिससे शरीर स्वस्थ, सबल और सुडौल बना रहता है। शुद्ध रक्त का निर्माण होता है, लिवर की कार्यक्षमता बढ़ती है, अपान वायु बनना और निकलना बन्द होता है, पेट का भारीपन, पेट में कृमि, चिकने आंव युक्त दस्त, अनावश्यक मोटापा, थोड़े से परिश्रम से सांस फूल जाना, पेट दर्द, जोड़ों में दर्द आदि व्याधियां इस योग के प्रयोग से दूर होती हैं। गले में कफ आना, खट्टी चरपरी डकारें आना, वर्षा अथवा शीत काल में लगातार शरीर में दर्द होना या जोड़ों में सूजन होना आदि

रोगों की जड़ अग्निमान्द्य

रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि तु।
अजीर्णान्मलिनैश्चान्नैर्जायन्ते मल सञ्चयात्।

- अष्टाङ्ग हृदय निदान.

सभी रोग (ज्वर, अजीर्ण, अतिसार आदि) अग्नि (जठराग्नि) के मन्द होने से उत्पन्न होते हैं, इनमें उदर रोग तो विशेष कर अग्नि के मन्द होने से ही होते हैं। इनके अलावा अजीर्ण, मलिन अन्नों से तथा लम्बे समय से एकत्रित दोषों एवं संचित मल से भी विभिन्न उदर रोग उत्पन्न होते हैं।

टिप्पणी - जो उदर सारे शरीर का पोषण करने और ऊर्जा देने का काम करने के लिए होता है ***वही उदर ग़लत आहार लेने से रोग उत्पन्न करने वाला बन जाता है यानि*** मित्र ही शत्रु बन जाता है, रक्षक ही भक्षक बन जाता है और पोषक ही नाशक बन जाता है और इसमें उदर का कोई कुसूर नहीं है। ***कुसूर तो हमारा है जो हम पेट को कचरा पेटी बना लेते हैं।***

नीति वचन

यदि आप क्रोधी, कटुभाषी और तुनकमिजाज़ हैं, क्षमा करना नहीं जानते और प्रतिशोध की आग में जलते रहते हैं, अपनी आय से अधिक खर्च करते हैं, सदा खुद का ही भला सोचते हैं, अपने जैसा किसी. को नहीं समझते और हमेशा झूठा दिखावा किया करते हैं तो आपको अपने हितैषी और मित्र ढूंढने पर भी नहीं मिलेंगे और शत्रु बनाने के लिए तकलीफ़ नहीं करनी पड़ेगी।

सुन्दरता का पता प्रकाश में चलता है, धर्म की परीक्षा चरित्र से होती है, सज्जनता की परीक्षा व्यवहार से होती है, धैर्य, कर्तव्यपालन, मित्र और पत्नी की परीक्षा संकट के समय होती है, वीरता की परीक्षा शत्रु का सामना होने पर होती है, कठिनाई सामने आने पर बुद्धि की परीक्षा होती है और लोभ लालच की स्थिति में विवेक की परीक्षा होती है।

व्याधियां दूर होती हैं। इसे लगातार कई दिनों तक सेवन किया जा सकता है। अधिक समय तक सेवन करना हो तो मात्रा १ चम्मच ही काफ़ी है। गठिया और सन्धिवात हो तो ज़रा से योगराज गुग्गुलु के साथ इसे सेवन करना चाहिए। ऐसी स्थिति में, तांबे के पात्र में पकाये हुए जल को ठण्डा करके सेवन करना चाहिए।

पथ्य-अपथ्य - हलका, सादा और शीघ्र पचने वाले पदार्थों वाला भोजन करना चाहिए। तेज़ मिर्च मसालेदार, तले हुए, खट्टे, बासे और बिगड़े हुए पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। यह नुस्खा बहुत सस्ता, बनाने में सरल और लाभ करने में उत्तम गुणकारी है।

नागर पान योग

कुछ लोग हमेशा सर्दी-जुकाम से ग्रस्त बने रहते हैं और इससे मुक्त नहीं हो पाते। बार-बार टांसिल्स सूज जाना, नाक और गले में कफ़ भरा रहना और इससे सांस लेने में कष्ट होना, सीने में दर्द होना, चलने में हांफनी आना आदि शिकायतें दूर करने के लिए एक अद्भुत उत्तम नुस्खा यहां प्रस्तुत है। हमेशा सर्दी जुकाम बने रहने से भूख में कमी और भोजन के प्रति अरुचि होने पर भी यह नुस्खा सेवन योग्य है।

सामग्री - बंगला, मालवी, कपूरी या बनारसी में से किसी भी पान का पत्ता १, काली मिर्च २ या ३, तुलसी के पत्ते ३-४।

विधि - बहुत ही सरल है। पान के पत्ते का डण्डल और नोक काट कर अलग कर दें, बीच की मोटी नस भी तोड़ कर हटा दें और पान को पानी से धो लें और इस पर २-३ साबुत काली मिर्च एवं ३-४ पत्ते तुलसी के रख कर मुंह में रख कर चूसा करें। यदि पान ज्यादा चरपरा लगे तो कालीमिर्च की संख्या कम कर लें। प्रति दिन प्रातः काल जल्दी ही यह प्रयोग करना चाहिए। शुरू-शुरू में लगातार एक सप्ताह सेवन कर बन्द कर दें फिर एक सप्ताह बाद पुनः एक सप्ताह तक सेवन करें। वर्षा और शीतकाल में एक सप्ताह सेवन कर एक सप्ताह बन्द रखें और ग्रीष्म काल में एक सप्ताह सेवन करने के बाद तीन दिन बन्द रख कर फिर तीन दिन तक सेवन करें।

लाभ - हमेशा बने रहने वाले सर्दी जुकाम तथा टांसिल्स के शोथ (सूजन) से पीछा छुड़ाने के लिए यह नुस्खा बहुत गुणकारी है। इसके सेवन से रक्त में कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) की मात्रा बढ़ नहीं पाती और सामान्य बनी रहती है अतः यह कोलेस्ट्रोल के रोगी को भी लाभ करने वाला नुस्खा है। यह रस रक्त आदि को शुद्ध कर इनकी वृद्धि व पुष्टि भी करता है जिससे शरीर पुष्ट और सुडौल होता है। रक्त संचार की गति ठीक रहती है जिससे शरीर स्वस्थ, सबल और फुर्तीला बना रहता है।

पथ्य-अपथ्य - जब तक व्याधि से पूरी तरह मुक्ति न हो जाए तब तक खटाई, खट्टे पदार्थ, शीत प्रकृति के पदार्थ, तले पदार्थ और अधिक चिकनाई वाले पदार्थों का सेवन न करें। सादा, हलका और सात्विक भोजन करें।

मासिक ऋतु-स्राव की अल्पता

अनुचित ढंग से आहार-विहार करना, शरीर में अनावश्यक चर्बी बढ़ने से मोटापा होना, गर्भाशय में शोथ एवं विकार होना, शरीर की कमज़ोरी और रक्ताल्पता आदि कारणों से प्रायः महिलाओं का मासिक ऋतु-स्राव कम मात्रा में होता है, खुल कर नहीं होता। पूरी अवधि तक स्राव नहीं होता, जल्दी बन्द हो जाता है, ऋतु-स्राव के समय पेट व पेडू में दर्द होता है। इन स्थितियों में निम्नलिखित घरेलू नुस्खे का सेवन कर लाभ उठाना चाहिए।

सामग्री - कायफल (कटफल) और समुद्र फल (हिज्जल) समान मात्रा में।

विधि - दोनों को अलग-अलग कूट पीस छान कर महीन चूर्ण कर लें और समान मात्रा में लेकर मिला लें।

मात्रा और सेवन विधि - इसे छोटे चम्मच से पाव चम्मच (लगभग १ से १।। ग्राम) मात्रा में सुबह, शाम को ५ बजे और रात को सोते समय कुनकुने गरम पानी से लगातार १५ दिन तक लेते रहें। मासिक ऋतु-स्राव शुरू होते ही इसका सेवन रोक दें। मासिक ऋतु-स्राव बन्द होते ही फिर इसी विधि से, दिन में तीन बार, १५ दिन तक सेवन करें। जब बिना दर्द के, पूरी अवधि तक, उचित मात्रा में ऋतु-स्राव होने लगे तब यह प्रयोग बन्द कर दें। इस प्रयोग से पेट व पेडू स्वाभाविक रूप में, नरम और मुलायम अवस्था में आ जाते हैं और बिना पीड़ा के स्वाभाविक ढंग से ऋतु-स्राव होने लगता है।

पथ्य-अपथ्य - पौष्टिक और सुपाच्य आहार लें। अपनी शक्ति और सामर्थ्य से ज्यादा परिश्रम न करें। ज्यादा भारी बोझ न उठाएं और पति सहवास में अति न करें।

- वैद्यजी का पता
☐ **गायत्री औषधालय**
९/४, चन्द्रभागा मेन रोड, इन्दौर

अजीर्ण में औषधि नहीं

तीव्रार्तिरपि नाजीर्णी पिबेच्छूलघ्नमौषधम्।
आमसन्नोऽनलो नालं पक्तुं दोषौषधाशनम्।।

- अष्टाङ्ग हृदय सूत्र.

अतिशय पीड़ा होने पर भी अजीर्ण के रोगी को शूलनाशक दवा नहीं पीनी चाहिए क्योंकि आम के कारण मन्द हुई अग्नि दोष, दवा और भोजन-तीनों को पकाने में समर्थ नहीं हो सकती तो दवा लेने से रोगी को कोई लाभ ही नहीं हो सकेगा।

टिप्पणी - प्रायः होता यही है कि पेट में दर्द होने पर रोगी तुरन्त शूलनाशक (Analgesic) दवा ले लेता है या डॉक्टर के पास जाएगा तो डाक्टर भी दर्द निवारक दवा ही देगा ताकि रोगी की वेदना शान्त हो सके जबकि ऐसे रोगी को पाचन करने और जठराग्नि प्रबल करने वाली दवा का ही सेवन करना चाहिए। ***पाचन ठीक होने पर दर्द स्वयं ही दूर हो जाएगा।***

प्रौढ़ावस्था की
आचार-संहिता

प्रौढ़ अवस्था ऐसी अवस्था होती है जब युवावस्था धीरे-धीरे जाने लगती है और वृद्धावस्था आने लगती है। यह अवस्था दरअसल युवावस्था एवं वृद्धावस्था का सन्धिकाल होती है और सन्धिकाल हमेशा महत्वपूर्ण और दूरगामी प्रभाव करने वाला होता है। प्रौढ़ अवस्था में पालन करने योग्य आचार-संहिता के विषय में यहां उपयोगी जानकारी प्रस्तुत की जा रही है।

जैसे किशोर अवस्था का समय बाल्यकाल युवाकाल के बीच का 'सन्धिकाल' होता है, ं अवस्थाओं को जोड़ने वाला समय होता है ही प्रौढ़ावस्था भी जवानी और बुढ़ापे को जोड़ने ी बीच की अवस्था होती है लेकिन इस काल और किशोरावस्था वाले सन्धिकाल में *फ़र्क होता है जो प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों के लिए झने योग्य है।*

इन दोनों सन्धिकालों में संस्कारों का फ़र्क ा है। किशोरावस्था *एक कोरे काग़ज़ की तरह ी है जिस पर नये नये संस्कार अंकित होते रहते* भविष्य की रूपरेखा अंकित होती है और जीवन ाण की नींव रखी जाती है जबकि प्रौढ़ अवस्था *काग़ज़ की तरह होती है जिस पर ढेर सारे कार अंकित हो चुके होते हैं* और काग़ज़ में ं कोई खाली जगह मिलना मुश्किल होता है। भवन की नींव किशोर अवस्था में रखी गई वह भवन अब जीर्ण होने लगता है, उसका रंग न उड़ने लगता है और उसकी चमक-दमक ी पड़ने लगती है। अच्छे रखरखाव और उचित भाल होती रही हो तब तो ठीक *वरना कई न तो प्रौढ़ावस्था में ही खण्डहर होने लगते हैं हो ही जाते हैं।*

किशोर अवस्था में एक भोलापन होता है, ने समझने की जिज्ञासा और उमंग होती है कि प्रौढ़ावस्था में दुनिया भर की चतुराई और लमन्दी तथा अनुभव का अहमभाव (Ego) है। किशोर अवस्था में सौम्यता, ताज़गी और बनने की सम्भावना होती है जबकि प्रौढ़ावस्था ठोरता, बासापन और कुछ बन चुके होने की अकड़ या न बन पाने की कुण्ठा और निराशा होती है। किशोरावस्था के सामने भविष्य होता है महत्वाकांक्षाएं होती हैं *जबकि प्रौढ़ावस्था के पीछे सिर्फ़ भूतकाल और सामने बुढ़ापा तथा जीवन का अन्त होता है।*

प्रौढ़ अवस्था में पहुंचे हुए स्त्री-पुरुषों की स्थिति कई कारणों से बड़ी कशमकश से भरी हुई होती है। उनकी शारीरिक और मानसिक स्थिति में आयु और परिस्थितियों के प्रभाव से परिवर्तन होने लगते हैं *जिसे कुछ स्त्री-पुरुष तो सहज भाव से स्वीकार कर लेते हैं और कुछ नहीं कर पाते।* जो नहीं कर पाते वे मानसिक अन्तर्द्वन्द्व में फंस जाते हैं जिसका कुप्रभाव उनके शरीर, स्वास्थ्य, व्यवहार, स्वभाव और पूरे व्यक्तित्व पर पड़ता है। *इन सभी मुद्दों को ध्यान में रख कर ही आचार-संहिता का पालन किया जाना चाहिए।* हम आचार-संहिता को मोटे रूप से दो भागों में विभक्त कर सकते हैं। एक भाग मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित है और दूसरा शारीरिक स्वास्थ्य से। पहले मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित कुछ आवश्यक और हितकारी चर्चा करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर हमारी मानसिक स्थिति का पूरा-पूरा प्रभाव पड़ता है इसलिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए यह निहायत ही ज़रूरी है कि *हम मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।* इस दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता एवं उपयोगिता शारीरिक स्वास्थ्य की अपेक्षा ज्यादा बढ़ी हुई सिद्ध होती है। *प्रौढ़ावस्था में यह बात और भी ज्यादा महत्वपूर्ण होती है।*

मानसिक स्वास्थ्य का दारोमदार हमारी मानसिकता और मनोवृत्ति पर रहता है। अब तक के जीवन में, प्रौढ़ स्त्री-पुरुष जैसी मानसिकता और मनोवृत्ति रखते रहे होंगे, वह इस अवस्था तक पहुंचते-पहुंचते परिपक्व और कठोर हो जाती है और इसीलिए इस अवस्था के लोग किसी मुद्दे पर अपनी इच्छा और सोच के विरुद्ध राज़ी होने को, झुकने को या समझौता करने को आसानी से तैयार नहीं होते *लिहाज़ा पूर्वाग्रही, ज़िद्दी और अड़ियल स्वभाव के समझे जाते हैं।* लम्बी आयु के अनुभव को ध्यान में रख कर कुछ स्त्री-पुरुष प्रायः इस अहंकार से भर जाते हैं कि ***हम जो कह रहे हैं वह ग़लत नहीं हो सकता। हमारे बाल धूप में सफ़ेद नहीं हुए हैं।***

अब यह ज़रूरी नहीं है कि उनकी बात सही हो और न यही ज़रूरी है कि ग़लत ही हो लेकिन अपनी बात को सिर्फ़ इसीलिए सही और मानने योग्य समझना एक दुराग्रह ही होगा कि ***हमारे बाल धूप में सफ़ेद नहीं हुए हैं क्योंकि बाल तो किसी के भी धूप में सफ़ेद नहीं होते।*** बात सही होगी तो ही सही मानी जाएगी और बात सही होने पर भी अगर कोई सही नहीं मानता है तो वह व्यक्ति मूर्ख है, अक्ल का अन्धा है। ऐसी स्थिति में प्रायः प्रौढ़ स्त्री-पुरुष अपनी किसी भी बात को प्रतिष्ठा का प्रश्न (Prestige Issue) बना लेते हैं जिससे वातावरण और पारस्परिक व्यवहार-सम्बन्धों में कटुता, वैमनस्य और क्लेश की स्थिति बन जाती है और ***इसका प्रभाव प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा ही पड़ता है।***

प्रायः ऐसा होता है कि पुरानी पीढ़ी और नई पीढ़ी यानि प्रौढ़ एवं वृद्ध स्त्री-पुरुषों और नई उम्र के बच्चों के बीच, कई कारणों से, किसी भी मुद्दे पर, मतभेद होने की स्थिति बन जाती है, जो कि बननी ही है क्योंकि ***बदलते समय और वातावरण का प्रभाव तथा दबाव हर पीढ़ी पर पड़ता रहा है।*** इस प्रभाव और दबाव को, अपने-अपने संस्कारों के अनुसार, कोई कम और कोई ज्यादा ग्रहण करता है, कोई ज़रा भी प्रभावित नहीं होता तो कोई पूरी तरह रंग में रंग जाता है। दो पीढ़ियों के विचारों और संस्कारों में आयु और समय के अन्तराल के कारण फ़र्क तो होगा ही, ***इस अन्तराल को ही 'जनरेशन गेप' (Generation gap) कहते हैं।*** इस अन्तराल में हुए परिवर्तनों को ध्यान में रखना प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों के लिए ज़रूरी भी है और हितकारी भी। उन्हें यह बात ख्याल में रखनी होगी कि बच्चों की मानसिकता कोमल और जिज्ञासु होती है और वे अल्प बुद्धि भी होते हैं ***अतः किसी भी बात से जल्दी प्रभावित हो जाते हैं।*** ऐसी सूरत में उन्हें यदि

(शेषांश पृष्ठ ५१ पर)

कृपया ध्यान दें

आवश्यक सूचनाएं

हर अंक में सदस्यता सम्बन्धी एवं पत्रिका के विषय में आवश्यक सूचनाएं प्रकाशित की जाती हैं फिर भी पूछताछ हेतु भेजे गये कई पत्रों में यही बातें लिखी हुए पढ़ने को मिलती हैं। ऐसे सभी पत्र-प्रेषकों से हमारा अनुरोध है कि पूछताछ करने से पहले कृपया निम्नलिखित विवरण पढ़ लें ताकि उन्हें इन बातों के विषय में पूछताछ करने के लिए पत्र भेजने का कष्ट न करना पड़े।

निरोगधाम पत्रिका की प्रति हमारे कार्यालय से मंगाने अथवा सदस्यता शुल्क राशि भेजने से पहले आप अपने नगर के बुक स्टाल या न्यूज पेपर एजेन्ट्स या मेगज़ीन-उपन्यास आदि के विक्रेता से सम्पर्क करें और यदि यह पत्रिका बिक्री के लिए वहीं उपलब्ध हो तो वहीं से खरीद लिया करें। यदि कहीं भी पत्रिका उपलब्ध न हो तो अपने नगर के किसी बड़े बुक स्टाल या न्यूज़ पेपर एजेन्ट को इसके लिए राज़ी करें कि वह हमें पत्र लिख कर पत्रिका मंगाने के नियमों की जानकारी प्राप्त कर लें और कम से कम दस प्रति मंगा कर शुरूआत करे। आर्डर और पेमेण्ट मिलते ही हम रजिस्टर्ड डाक से दस प्रतियां भेज देंगे जिससे आप तथा आपके परिचित एवं मित्रगण वहीं से निरोगधाम खरीद सकेंगे। यदि कोई भी राज़ी न हो तो आप कुछ मित्र मिल कर ही दस कापी मंगा लें। यदि आप इस प्रयास में भी सफल न हों तो पहले एक पोस्टकार्ड हमारे कार्यालय के पते पर भेज कर सदस्यता एवं पत्रिका मंगाने के नियम आदि की जानकारी प्राप्त कर लें। पोस्टकार्ड इस पते पर भेजें -

निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड,
इन्दौर म.प्रं. ४५२ ००१

आपका पोस्ट कार्ड मिलने पर हमारे कार्यालय से पत्रोतर देकर सदस्यता सम्बन्धी नियम, शुल्क दरें, पुराने उपलब्ध अंकों की जानकारी, जो भी आपने जानना चाहा होगा, सो तुरन्त सूचित कर दिया जाएगा। आप हमारे नियमों एवं सूचनाओं का पालन करते हुए सदस्यता शुल्क राशि भेजते हुए निम्नलिखित सूचनाएं भी दें-

(१) यदि सदस्यता शुल्क भेज रहे हैं तो वर्ष के किस गत अंक से आपकी सदस्यता शुरू की जाए यह अवश्य सूचित करें। पत्रिका के चार अंक ऋतुओं के नाम से प्रकाशित होते हैं। (२) पत्रिका हमारे खर्च पर साधारण डाक से भेजी जाती है। डाक विभाग ने १५-९-९१ से दो रु. की दर से VP लेना बन्द कर दिया है अतः अब अंक चार रु. की वी.पी. से भेजा जाता है। (३) सदस्यता शुल्क अथवा मूल्य राशि भेजते समय साफ़ लिखावट में अपना पूरा नाम, पता, पोस्ट ऑफिस का नाम, *जिला एवं प्रान्त का नाम तथा पिन कोड नं. अवश्य लिखें।* (४) यदि आप पुराने सदस्य या ग्राहक हों तो अपनी *ग्राहक संख्या अवश्य लिखें।* हमारे कार्यालय से भेजी गई रसीद में छपी हुई क्रम-संख्या ही ग्राहक संख्या होती है। इससे हमें आपका पिछला रिकार्ड देखने में सुविधा रहती है। (५) यदि मनी आर्डर भेज रहे हों तो इसके कूपन पर ही अपना सन्देश और पूरा नाम-पता लिख दें। इस विषय में अलग से पत्र लिख कर सूचित न करें।

आजीवन सदस्यता शुल्क राशि आप बिना पूछताछ किये भी भेज सकते हैं क्योंकि शुल्क राशि प्राप्त होने पर नियमानुसार पत्रिका के आगामी अंक से ही सदस्यता प्रदान की जाती है। यह सदस्यता सदस्य द्वारा निरस्त नहीं कराई जा सकती। सदस्य की मृत्यु होने पर पत्रिका उसके परिवार के पते पर भेजी जाती रहेगी। सदस्य के पते में किसी भी कारण से परिवर्तन तो कराया जा सकता है पर नाम में परिवर्तन नहीं कराया जा सकता। आजीवन सदस्यता का नामान्तरण नहीं किया जाता।

तन स्वस्थ हो तो,
मन प्रसन्न रहता है!
यदि मन प्रसन्न हो तो,
तन स्वस्थ रहता है!!
तन मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,
तो ही जीवन सुखी होता है!!!

इसके लिए उचित आहार-विहार
और श्रेष्ठ आचार का होना ज़रूरी है

पूरे परिवार के लिए उपयोगी पत्रिका

निरोगधाम पढ़िए!
निरोग रहिए!!

हमारा यत्न यही अविराम!
हर घर बने निरोगधाम!!

डाक-विभाग ने रियायती दर पर वी.पी. लेना बन्द कर, रजि. खर्च ६ रु. जोड़ कर वी.पी. लेना शुरू कर दिया है जिससे वी.पी. ८) रु. की हो गई है अतः अब हम आधा डाक व्यय स्वयं वहन कर चार रु. की वी.पी. करके अंक भेजते हैं। एक पोस्ट कार्ड लिख कर हमसे उपलब्ध अंकों के नाम और मूल्य मालूम कर लें और *हमारा उत्तर प्राप्त होते ही मूल्य राशि भेज कर अंक तुरन्त मंगा लें।* जिन पुराने अंकों के उपलब्ध होने की सूचना पेज ७० पर प्रकाशित की गई है उनको मंगाने के लिए पूछताछ न करके फ़ौरन अपना आर्डर और मनी आर्डर या बैंक ड्राफ्ट भेज कर मंगा लें। हमें पूछताछ सम्बन्धी जो पत्र मिलते हैं उनके उत्तर दे कर *उन पत्रों को नष्ट कर दिया जाता है* अतः बाद में शुल्क या मूल्य राशि भेजते समय *पिछले पत्र का हवाला न दें बल्कि सारी सूचनाएं और अपना पूरा नाम पता पुनः लिख कर भेजें।* पूछताछ किये बिना अपूर्ण या अधिक धन राशि भेजने पर हमारा कार्यालय मनी आर्डर *लेने से इंकार कर वापिस भी कर सकता है।*

साधारण डाक से अंक मंगाने पर अंक न मिले तो हमें पत्र लिखते समय हमारी रसीद का नम्बर (ग्राहक संख्या) अवश्य सूचित करें। ग्राहक संख्या मालूम न हो तो यही सूचित करें कि आपने मनी आर्डर किस तारीख को भेजा था या मनी आर्डर के एकनालेजमेण्ट पर, हमारे कार्यालय के कर्मचारी ने मनी आर्डर लेते समय, इसे प्राप्त करने की तारीख क्या लिखी है। ऐसी सूचना प्राप्त न होने पर *हज़ारों ग्राहकों में खोजबीन नहीं की जा सकेगी और आपको उत्तर नहीं दिया जा सकेगा।*

चेतावनी - सर्व साधारण को सावधान किया जाता है कि निरोगधाम की ओर से किसी भी व्यक्ति या संस्था को पत्रिका का सदस्य बनाने, आर्डर बुक करने, किसी भी हेतु से किसी भी रूप में धन राशि प्राप्त करने के लिए नियुक्त नहीं किया गया है। *हमारा कोई सेल्स मेन, सेल्स एजेन्ट, सेल्स आर्गेनाइज़र या ट्रेवलिंग एजेन्ट कहीं भी नहीं है अतः हमारे नाम पर किसी को भी धनराशि नहीं दी जाए, सीधे हमारे कार्यालय के पते पर भेजी जाए।* इस विषय में किसी भी प्रकार के लेन देन के लिए *निरोगधाम* और *निरोगधाम-प्रकाशन क़तई जिम्मेदार नहीं होंगे और इस प्रकार के शिकायती पत्रों पर हम कोई ध्यान नहीं देंगे।*

- प्रबन्ध सम्पादक

स्नेह और चतुराई से आत्मीयतापूर्वक उनका भला बुरा समझाते हुए ***कोई बात-समझाई जाएगी तो वे ज़रूर समझ जाएंगे और मान भी जाएंगे*** लेकिन यही काम यदि अनावश्यक कठोरता और अपने स्वभावगत अहंकार के प्रदर्शन के साथ किया जाएगा ***तो बात बनने के बजाय बिगड़ भी सकती है*** और बात बिगड़ जाए तो फ़ायदा तो कुछ होगा नहीं उलटे मानसिक क्लेश और तनाव पैदा हो जाएगा। इस तरह का तनाव मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों को ऐसी स्थिति में, चतुराई के साथ ऐसा मार्ग खोज लेना चाहिए कि ***सांप भी मर जाए और लाठी भी न टूटे।***

मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए प्रौढ़ स्त्री पुरुषों को सबसे मुख्य और महत्वपूर्ण काम यह करना चाहिए कि ***वे धीरे-धीरे 'वानप्रस्थी भावदशा' को उपलब्ध होने की कोशिश करते रहें।*** भारतीय ऋषियों ने मनुष्य के जीवन को पुरुषार्थ की दृष्टि से चार भागों में विभाजित किया था और इन भागों को 'आश्रम' नाम दिया था। ये चार आश्रम हैं- ***ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास।*** प्रौढ़ अवस्था, तीसरे भाग- वानप्रस्थ आश्रम- की अवस्था होती है। ***यह वानप्रस्थ शब्द बहुत गहरे अर्थों वाला है।*** यदि इसके अर्थ को ठीक से समझ लिया जाए और आचरण में ले लिया जाए तो प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों का ***मानसिक स्वास्थ्य ख़राब होने की सम्भावना ही समाप्त हो सकती है।*** वानप्रस्थ के अर्थ को ज़रा समझ लें।

वानप्रस्थ का शाब्दिक अर्थ है वन की तरफ़ जाना। इस आश्रम में प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों को वन में जाना नहीं होता सिर्फ़ ऐसी भावना रखने का अभ्यास करना होता है कि ***घर में रह कर भी जैसे वन में हैं, अर्थात् संसार में रह कर भी संसार में नहीं हैं,*** जैसे कमल पानी में रह कर भी पानी से अलग रहता है और अपने पत्तों पर पानी को ठहरने तक नहीं देता। ऐसा अभ्यास करने से कई लाभ होते हैं जिनका वर्णन स्थानाभाव के कारण यहां करना सम्भव नहीं है सिर्फ़ कुछ इशारे ही किये जा सकते हैं। विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए निरोगधाम के यौन रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८) और जनवरी ८९ अंक में प्रकाशित लेख पढ़ें।

पहला इशारा यह है कि ***अब 'काम' का नहीं 'राम' का चिन्तन करना शुरू करें।*** 'काम' से मतलब सिर्फ़ सेक्स (Sex) से नहीं है सारे कामों और कामनाओं से है क्योंकि ***सेक्स के लिए हमारे पास, अलग ही एक शब्द है- यौन।*** हमारे यहां 'काम' को चार पुरुषार्थों में से एक माना गया है अतः गृहस्थ आश्रम में 'काम' की प्रमुख भूमिका रहती है लेकिन ***वानप्रस्थ आश्रम में 'काम' की नहीं, 'राम' की प्रमुखता रखनी होगी।*** मोह, लोभ और वासना के जो बन्धन अब तक बांधते आये हैं, उन्हें एक-एक कर खोलना होगा ताकि आत्मा निर्भार और निर्ग्रन्थ स्थिति को उपलब्ध हो सके और ***जिस वक़्त शरीर छोड़ने की घड़ी आये तब एक भी बन्धन बंधा हुआ न रहे। इससे वह महायात्रा सुखद और सुगम हो जाएगी।***

मोहताज नहीं रहता

प्रत्येक व्यक्तिगत एवं सामाजिक कार्य को धर्मपूर्वक करना साधना का प्रथम चरण है। अपने कर्तव्य का निष्ठापूर्वक पालन करना और सब कुछ ईश्वर की इच्छा मान कर उससे राज़ी रहना प्रभु की कृपा उपलब्ध करा देता है। और जिसे प्रभु की कृपा उपलब्ध हो जाए वह फिर किसी का मोहताज नहीं रहता।

- श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

दूसरा इशारा यह है कि 'अहम' भाव को छोड़ दें और सभी में अपना आत्म दर्शन करने का अभ्यास करने लगें तो वैर भाव खत्म हो जाता है। ***'तत्वमऽसि'*** यानि जो तू है वही मैं हूं की भावना को धारण कर ***'आत्मवत् सर्वभूतेषु य पश्यति स पण्डितः'*** अर्थात् सभी प्राणियों को जो अपनी आत्मा के ही समान देखता है ***वही ज्ञानी है,*** के अनुसार सब मैं अपना ही रूप देखना मनुष्य में 'समभाव' पैदा करता है। ऐसा मनुष्य भेदभाव से ऊपर उठ कर सबके प्रति आत्मीयता का अनुभव करने लगता है, प्रेम का अनुभव करने लगता है। ***'पण्डिताः सम दर्शना'*** के अनुसार जो सबके प्रति भेदभाव और कपट रहित समदृष्टि रखता है ***वही पण्डित है।*** ऐसी विचारधारा रखने वाला व्यक्ति मानसिक तनाव और चिन्ता से मुक्त रह कर प्रसन्नचित्त बना रहता है जिससे ***उसका मानसिक-स्वास्थ्य ठीक रहता है।*** ऐसे स्वभाव और व्यवहार के कारण परिवार के लोग और परिजन उसका आदर-सम्मान करते हैं और उसे अपना संरक्षक तथा वरिष्ठ मार्ग दर्शक मानते हैं। ***उसका व्यक्तित्व एक फूल की तरह हलका, सुगन्धित और मनमोहक हो जाता है।***

तीसरा इशारा यह है कि जैसे गत जीवन में वह घर-गृहस्थी और जीवन निर्वाह के प्रपंचों में व्यस्त रह कर इस जीवन के कल्याण हेतु व्यस्त और सक्रिय रहा वैसे अब इस अवस्था में उसे वृद्धावस्था और मरणोपरान्त जीवन या परभव के कल्याण के विषय में सोचना चाहिए और तदनुसार उचित आचरण करना चाहिए। ***'यतोऽभ्युदय निःश्रेयस सिद्धि स धर्मः'***- के अनुसार जो आचरण इस वर्तमान (लोक) जीवन और आगामी जीवन (परलोक) का ***कल्याण करे वही धर्म है।*** हमें इस जीवन के साथ-साथ आने वाले अगले जीवन को सुखद बनाने के लिए भी प्रयत्न करने होते हैं और ***उन प्रयत्नों का आरम्भ इस प्रौढ़ावस्था से करना ही वानप्रस्थी होना है।*** जीवन भर जो कुछ भौतिक सम्पदा अर्जित की जाती है वह मरते वक़्त जीवात्मा के साथ नहीं जाती, यहीं रह जाती है, सिर्फ़ ***जीवात्मा द्वारा किये हुए शुभाशुभ कर्म ही साथ जाते हैं यह बात कभी भी भूलनी नहीं चाहिए।*** इसकी व्यवस्था इस प्रौढ़ावस्था के समय से शुरू कर ही देनी चाहिए। मरने वाले का कोई साथ नहीं देता ***सिर्फ़ धर्म साथ देता है अतः हमें भी धर्म का साथ कभी नहीं छोड़ना चाहिए।*** इतने इशारे मानसिक रूप से स्वस्थ तथा उन्नतिशील बने रहने के लिए पर्याप्त हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य

यदि प्रौढ़ स्त्री पुरुष मन से प्रसन्न, निर्भार, कुण्ठा रहित, चिन्ता और तनाव से रहित रहने का सफल अभ्यास करेंगे तो ***शारीरिक-स्वास्थ्य की रक्षा करने का आधे से ज्यादा काम तो हो ही जाएगा।*** शेष काम पूरा करने के लिए शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने के नियमों का सख़्ती से पालन करना होगा। कुछ मुख्य-मुख्य नियमों की संक्षिप्त चर्चा प्रस्तुत है।

प्रातः जल्दी उठकर वायु सेवन हेतु घूमने जाना, सूर्योदय से पूर्व शौचादि नित्य कर्मों से निवृत्त होकर थोड़े से योगासनों का, विशेष कर सूर्यनमस्कार आसन का अभ्यास और प्राणायाम का अभ्यास करना, निश्चित समय पर खूब चबा चबा कर हलका, सुपाच्य, सात्विक एवं सन्तुलित आहार लेना, दिन भर कार्यों में व्यस्त रहना, शाम को भी निश्चित समय पर भोजन करना और शौच के लिए जाना तथा थोड़ी देर टहलना आदि कार्य ***शरीर को चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ बनाये रखते हैं।*** शीतकाल के दिनों में पौष्टिक आहार तथा किसी अच्छे बल पुष्टिकारक नुस्खे का सेवन, अपनी पाचनशक्ति के अनुकूल मात्रा में, अवश्य करना चाहिए। ऐसी आचार-संहिता का पालन करने पर प्रौढ़ावस्था तो अच्छी तरह से गुज़रेगी ही, ***साथ ही बुढ़ापा भी सुधर जाएगा।*** ■

अगर हम सचमुच किसी से प्रेम करते हैं
तो दुःख उठा कर भी उसे सुखी रखते हैं

कठिन रोगों की सरल होमियोपैथिक चिकित्सा

□ डॉ. (श्रीमती) साधना से भेंटवार्ता

चिकित्सक के अनुभव किताबी ज्ञान की अपेक्षा अधिक विश्वसनीय और उपयोगी होते हैं क्योंकि वे व्यावहारिक रूप से प्रयोग में लिये जा चुके होते हैं और उनकी गुणवत्ता या गुणहीनता सिद्ध हो चुकी होती है। ऐसे अनुभव, जो गुणकारी और लाभप्रद सिद्ध हुए हों, यदि जन साधारण की जानकारी एवं उपयोग के लिए प्रकाशित कर दिये जाएं तो उनसे सभी लाभ उठा सकते हैं। इसी कल्याणकारी उद्देश्य से 'मेरे द्वारा अनुभूत योग' इस पत्रिका में प्रस्तुत किये जाते रहे हैं। इस लेख में कुछ कठिन रोगों की सरल होमियोपैथिक चिकित्सा, अपने अनुभव के आधार पर, प्रस्तुत कर रही हैं निरोगधाम परिवार की सदस्या एवं सुप्रसिद्ध होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ. (श्रीमती) साधना।

वर्षा ऋतु अंक के लिए इण्टरव्यु की रिकार्डिंग हेतु जब हम डॉ. (श्रीमती) साधना से मिले तो उन्होंने बताया कि इस बार की चर्चा के लिए उन्होंने कुछ नारी-रोगों को चुना है और वे कुछ ऐसी होमियोपैथिक दवाइयां बताना चाहती हैं जिनका प्रयोग निरापद रूप से करके महिलाएं छोटी-मोटी व्याधि की चिकित्सा घर पर ही कर सकें। हम चूंकि कुछ और ही सोच कर गये थे इसलिए हमने उनसे कहा कि आपने विषय तो बहुत ही अच्छा चुना है पर इस बार हम एक दूसरी ही समस्या लेकर आये हैं और वह समस्या यह है कि हमारे पाठक-पाठिकाओं से ढेर सारे पत्र, आपके सर्वप्रथम इण्टरव्यु में बताई गई दवाइयों की जानकारी प्राप्त करने के लिए मिल रहे हैं और उस अंक को भेजने के लिए लिखा जा रहा है जिसमें आपका वह पहला इण्टरव्यु प्रकाशित हुआ था। अब हमारी समस्या यह है कि वह अंक (जनवरी ९० का स्वर्ण जयन्ती अंक) गत एक वर्ष से हमारे पास उपलब्ध नहीं है और सिर्फ़ इतनी सी जानकारी देने के लिए हम पूरे अंक को फिर से छपा (Reprint) नहीं सकते क्योंकि दस हज़ार प्रति से कम छपाना बहुत महंगा पड़ता है इसलिए हमने यह निश्चय किया है कि इस बार हम आपसे कुछ पूछताछ उस अंक में बताई गई दवाओं के बारे में करें और कुछ पूछताछ नये मुद्दों पर कर लें ताकि यह इण्टरव्यु नये और पुराने, दोनों प्रकार के पाठक-पाठिकाओं के लिए उपयोगी बन सके। क्या राय है आपकी?

डॉ. (श्रीमती) साधना बोलीं - जैसी आपकी राय, वैसी ही मेरी राय समझें क्योंकि आपका विचार, आपका चिन्तन और निश्चय कभी भी ग़लत और व्यर्थ नहीं हो सकता, यह मैं बखूबी जानती हूं। फिर एक बात यह भी है कि आप निरोगधाम के लाखों पाठकों के लिए सोचते हैं, उनके पत्रों में व्यक्त विचारों को ध्यान में रखते हैं और जो भी निर्णय करते हैं वह हमेशा पाठक-पाठिकाओं के हित एवं कल्याण को ध्यान में रख कर करते हैं इसलिए आप जैसा उचित समझें वैसा मुझे आदेश दें। मैं सहर्ष पालन करूगी।

हमने कहा - बहुत खूब! आपके विचार सुन कर बहुत खुशी हुई। किसी मिशन यानि सेवा-कार्य से जुड़े हुए व्यक्तियों में वैचारिक साम्य, सहयोग और पारस्परिक समझ-बूझ अवश्य होना चाहिए ताकि जिस उद्देश्य को लेकर प्रयास किये जाएं वह उद्देश्य सफल हो सके। निरोगधाम पत्रिका का प्रकाशन हमारे लिए मात्र व्यवसाय ही नहीं है बल्कि इससे कहीं ज्यादा जनहितकारी सेवा-कार्य है और इससे वे ही लोग जुड़ सके हैं जिनकी भावना भी ऐसी ही हो। ऐसे स्नेही एवं सहयोगी लोगों ने शुरू से ही निरोगधाम के विकास में अपना निस्वार्थ सहयोग दिया है और वे निरोगधाम परिवार के सदस्य बने हुए हैं। आप भी उनमें से एक हैं। आप सब के निस्वार्थ सहयोग की जितनी भी सराहना की जाए सो कम है। हमारे शास्त्रों में कहा गया है- 'कृतेच प्रति कर्तव्यं एष धर्म सनातनः' अर्थात् जो अपने प्रति उपकार करे उस के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना सनातन धर्म है। आप अपने अनुभव इण्टरव्यु के माध्यम से 'निरोगधाम' में प्रकाशित करने के लिए हमें बता कर जो सहयोग दे रही हैं उसके लिए सिर्फ़ हम ही नहीं बल्कि वे सभी पाठक-पाठिकाएं भी आपके प्रति कृतज्ञ हैं जो आपके अनुभवों से लाभ उठा रहे हैं। हमें ऐसे अनेक पत्र मिला करते हैं जिनमें आपके द्वारा बताई गई दवाओं से लाभान्वित होकर हमको और आपको अनेकानेक धन्यवाद दिये हुए होते हैं। इतने शब्दों के माध्यम से हमारी और अनेक पाठक-पाठिकाओं की भावना आपके समक्ष व्यक्त करना आवश्यक था सो किया, अब इण्टरव्यु शुरू करें?

तन्मयतापूर्वक हमारा वक्तव्य सुन रहीं डॉ. (श्रीमती) साधना सहज भाव से बोलीं- यह आपकी सौजन्यता और मेरे प्रति पुत्रीवत् स्नेह-भावना ही है बाबूजी, जो आप मुझे इतना सम्मान दे रहे हैं। ऐसी ही भावना से भरे अनेक पत्र मुझे भी मिलते हैं। ***मैं सभी पत्र प्रेषकों के प्रति अपनी विनम्र कृतज्ञता व्यक्त करती*** हूं और धन्यवाद देने के लिए या चिकित्सा परामर्श देने के लिए पत्र न लिख पाने की अपनी विवशता के लिए क्षमा प्रार्थी हूं। ***मुझे ज़रा भी समय नहीं मिल पाता कि मैं पत्रों के उत्तर लिख सकूं।*** अब आप इण्टरव्यु शुरू कीजिए।

हमने कहा - पाठकों की जानकारी के लिए इतनी चर्चा इण्टरव्यु से पहले करना ज़रूरी था इसलिए यह बातचीत भी रिकार्ड करनी पड़ी, अब इण्टरव्यु शुरू करते हुए हम पहला प्रश्न प्रस्तुत करते हैं।

निरोगधाम - हमने निरोगधाम के गत ग्रीष्म ऋतु अंक में 'शराब सेवन के गुण दोष' के विषय में एक लेख प्रकाशित किया था जिसका शेष भाग इस वर्षा ऋतु अंक में 'शराब सेवन के दोष' शीर्षक से प्रस्तुत कर रहे हैं। इस लेख के अन्त में हमने लिखा है कि जो लोग शराब का सेवन छोड़ना तो चाहते हैं पर आदत की वजह से उनके लिए शराब छोड़ पाना बहुत कठिन हो रहा है, वे इसी अंक में प्रकाशित किया गया, आपका इण्टरव्यु पढ़ लें। मादक द्रव्यों के सेवन की लत छुड़ाने वाली जो दवाइयां आपने जनवरी ९० अंक के लिए इण्टरव्यु देते हुए बताई थीं उन्हीं दवाओं की चर्चा फिर से करनी है। सबसे पहले आप शराब की लत छुड़ाने वाली दवाओं के विषय में बताइए।

डॉ. (श्रीमती) साधना - किसी भी होमियोपैथिक दवा का चुनाव करने के लिए उसके लक्षणों पर ध्यान देना होता है, यह देखना होता है कि रोगी- ***सोरिक, सिफलेटिक और साइकोटिक*** इन तीन वर्गों में से किस वर्ग का है, फिर उसके

हमें लौट कर वही मिलता है!
जो हम दूसरों को देते रहे हैं!!

रहन-सहन, खानपान, आचार-विचार, शारीरिक प्रकृति, कोई विशेष आदत आदि की जानकारी लेनी होती है। इस प्रकार रोगी के विषय में बारीकी से अध्ययन करके, सर्वाधिक लक्षणों से सम्बन्धित दवा का चुनाव किया जाता है। *यदि दवा का चुनाव सही हो और जो दवा चुनी गई हो वह शुद्ध और उच्च श्रेणी की हो तो लाभ होना निश्चित है।* अब जैसे एक शराबी है। उसे शराब छुड़ाने वाली दवा के साथ, उसके अन्य लक्षणों को ध्यान में रख कर दूसरी दवाएं भी दी जाती हैं ताकि वे लक्षण भी दूर हो सकें जैसे शराबी की नींद कम हो गई हो, भूख और पाचन शक्ति में कमी हो गई हो, शरीर के किसी अंग में कोई विकार पैदा हो गया हो तो इन व्याधियों को दूर करने के लिए भी दवाएं देनी होंगी।

निरोगधाम - इतनी जांच पड़ताल करके दी गई दवा से क्या ऐसा परिणाम आपको मिला है कि शराबी ने हमेशा के लिए शराब छोड़ दी?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, एक बार नहीं, अनेक बार ऐसे परिणाम मिले हैं। दरअसल होमियोपैथिक दवाएं चूंकि लक्षणों के अनुसार ही दी जाती हैं इसलिए *बहुत 'एक्यूरेट एक्शन' यानि सही कार्यवाही करती हैं।* इन दवाओं में मनोवृत्ति को बदलने की क्षमता होती है। जो व्यक्ति शराब पीना छोड़ना तो चाहता है पर कमज़ोर इच्छा-शक्ति के कारण छोड़ नहीं पाता, शराब छोड़ने की प्रतिज्ञा तो करता है पर प्रतिज्ञा को निबाह नहीं पाता उसे *होमियोपैथिक दवा मनोबल तथा सुदृढ़ संकल्प-शक्ति प्रदान करती है और वह शराब के चंगुल से छूट जाता है।* हमेशा के लिए छूट जाता है क्योंकि वह खुद ही शराब छोड़ना चाहता था इसलिए फिर इसके चंगुल में नहीं फंसता। धीरे-धीरे उसके संस्कार इतने मज़बूत हो जाते हैं कि वह शराब से वैसी ही नफरत करने लगता है जैसी शराब न पीने वाला करता है। हां, *यह शर्त ज़रूर है कि उसके मन में शराब छोड़ने की इच्छा हो क्योंकि जो शराब छोड़ना ही नहीं चाहे उसका कोई इलाज नहीं हो सकता।*

निरोगधाम - शराब छोड़ने की इच्छा रखने वाले शराबी की चिकित्सा हेतु आप कौन-कौन सी दवाइयां देती हैं?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जैसा कि मैंने अभी बताया कि दवाओं का चुनाव, लक्षणों के अनुसार ही किया जाता है फिर भी मैं कुछ प्रमुख दवाओं का विवरण बताती हूं *जिनका प्रयोग करवा कर मैंने अनेक शराबियों की शराब छुड़ाई है।* यह चिकित्सा नियमित रूप से एक विधि-विधान के अनुसार दी जानी चाहिए तभी मनोवांछित लाभ मिल सकेगा। यह विधि-विधान २१ दिन का कोर्स होता है जिसका विवरण आपको बताती हूं।

डॉ. (श्रीमती) साधना

(१) पहले दिन - रात को सोते समय नक्स वामिका (Nux V.) २०० शक्ति की १०-१२ गोलियां, मुंह साफ़ करके, चूस लेना चाहिए। दवा लेने से आधा घण्टे पहले से और आधा घण्टे बाद तक कोई चीज़ खाएं-पिएं नहीं। यह दवा सोने से पहले, पानी से कुल्ले करके मुंह साफ़ करके लेनी चाहिए और इसके बाद फिर कुछ खाना या पीना नहीं चाहिए। *यह पहले दिन की चिकित्सा हुई।*

(२) दूसरा दिन - सुबह खाली पेट, पानी से कुल्ले करने के बाद, सल्फर (Sulphur) २०० शक्ति की १०-१२ गोलियां मुंह में डाल कर चूस लें। आधा घण्टे तक कुछ खाएं पिएं नहीं। आधा घण्टे बाद दन्त मंजन या टूथ पेस्ट आदि करें। इस दिन फिर कोई दवा न लें। *यह दूसरे दिन की चिकित्सा है।*

(३) तीसरा दिन - सल्फ्युरिक एसिड (Sulph. Acid) मदर टिंचर की पांच छः बूंद एक गिलास पानी में घोल कर सुबह पी लें। इसी तरह दूसरी खुराक दोपहर और तीसरी खुराक शाम को पी लें। इस दिन रात को, पहले दिन की तरह, सोने से पहले, नक्स वामिका २०० शक्ति की १०-१२ गोली मुंह में रख कर चूस लें। *यह तीसरे दिन की चिकित्सा है।*

(४) चौथे, पांचवें, छठे और सातवें दिन- दिन में ३ बार, एसिड सल्फ मदर टिंचर और रात को सोते समय नक्स वामिका २०० शक्ति में, तीसरे दिन की चिकित्सा की तरह, सेवन करते रहें।

(५) आठवां दिन - सुबह उठ कर खाली पेट (दूसरे दिन की चिकित्सा की तरह) सल्फर २०० शक्ति की १०-१२ गोलियां मुंह में डाल कर

एक अभूतपूर्व सफल प्रयोग

होमियोपैथिक चिकित्सा का चमत्कार

डॉ. (श्रीमती) साधना होमियोपैथिक चिकित्सा करते हुए, बड़ी लगन, मेहनत और रोगी के हित एवं कल्याण की कामना से ऐसे प्रयास करती रहती हैं कि कठिन एवं असाध्य व्याधियों, रोग-समस्याओं एवं परिस्थितियों का उचित निदान कर लाभप्रद एवं सफल समाधान खोज निकालें। उनकी निष्ठा, अनवरत चेष्टा एवं पीड़ित व्यक्तियों के प्रति शुभकामना रख कर कार्य करने की लगन का ही परिणाम है कि उन्होंने चिकित्सा के क्षेत्र में अनेक चमत्कारपूर्ण सफलताएं प्राप्त की हैं। हमें खण्डवा के श्री विनोद नायक का एक पत्र मिला है जो इस बात का प्रमाण है कि निरोगधाम में प्रकाशित विवरण कितना प्रामाणिक, सत्यपरक एवं लोक हितकारी होता है। इस सफलता के लिए हम निरोगधाम की ओर से डॉ. (श्रीमती) साधना को और स्वास्थ्य लाभ कर मनोवांछित इष्ट लक्ष्य प्राप्त करने के लिए श्री विनोद नायक को हार्दिक बधाई देते हैं और पाठक-पाठिकाओं की जानकारी के लिए, श्री विनोद नायक का पत्र अविकल रूप से यहां प्रस्तुत कर रहे हैं -.

आदरणीय महोदय, सादर नमस्ते।

हम दोनों पति-पत्नी बच्चों के लिए काफ़ी समय से परेशान थे। निरोगधाम पत्रिका में डॉ. (श्रीमती) साधना का इण्टरव्यु पढ़ा तो हमें कुछ आशा बंधी और हम दोनों ने भोपाल जाकर माह जनवरी ९२ से इलाज शुरू किया। हम दोनों की V.D.R.L. रिपोर्ट Positive थी। एलोपैथिक इलाज कराने के बाद भी हमें कोई फ़ायदा नहीं हुआ था। हमें आश्चर्य हुआ कि डॉक्टर साहब के होमियोपैथिक इलाज से ३ माह में ही हम दोनों पति-पत्नी की V.D.R.L. की पाज़िटिव (Positive) रिपोर्ट नेगेटिव हो गई। दूसरे आश्चर्य की बात यह है कि एलोपैथिक इलाज कराने के बाद भी मेरे वीर्य में शुक्राणु नहीं बन पाये थे और होमियोपैथिक इलाज से शुक्राणु बनने लगे। इस बात के लिए हम निरोगधाम पत्रिका एवं डॉ. (श्रीमती) साधना के अत्यन्त आभारी हैं और हमेशा रहेंगे। धन्यवाद।

- विनोद नायक

दिनांक १५-४-९२

चूस लें। फिर दिन भर कोई दवा न लें। यह चिकित्सा का एक क्रम पूरा हुआ। ***इसके बाद इस क्रम को दो बार दोहराएं।***

गोलियों को हाथ न लगाएं। एक साफ़ काग़ज़ पर शीशी से १०-१२ गोली टपका कर गोलियां मुंह में डाल लिया करें।

(६) शराब पीने की वजह से यदि शराबी व्यक्ति के पेट में पीड़ा हो या बेचैनी हो तो, सल्फर वाले दिन को छोड़ कर, शेष दिनों में अन्य दवाएं लेते हुए, एक घण्टे का अन्तर रख कर फास्फोरस (Phosphorus) ३० शक्ति की १०-१२ गोली सुबह और शाम को मुंह में डाल कर चूस लेना चाहिए। ***लाभ होने पर इस दवा का सेवन बन्द कर देना चाहिए।***

(७) यदि शराबी व्यक्ति शारीरिक कमज़ोरी का अनुभव करता हो तो उसे एसिड फास (Phosphoric Acid) मदर टिंचर की ६-६ बूंद आधा कप पानी में घोल कर सुबह शाम भोजन करने के आधा घण्टा बाद पी लेना चाहिए। इस दवा से हाथ पैरों की कमज़ोरी और पीड़ा दूर होती है, शारीरिक व मानसिक शक्ति बढ़ती है, चिड़चिड़ापन और मानसिक दौर्बल्य दूर होता है। ***लाभ होने पर दवा बन्द कर दें।***

(८) यदि शराबी व्यक्ति को नींद न आती हो तो अवेना सटाइवा (Avena Sativa) मदर टिंचर की १५ बूंद आधा कप पानी में घोल कर सुबह शाम पी लें। ***लाभ होने पर दवा बन्द कर दें।***

इतने उपाय नियमित रूप से २१ दिन तक करने पर शराबी शराब को पीना तो क्या ***उसकी तरफ़ देखना भी पसन्द नहीं करेगा।*** यह बात ध्यान में रखें कि दो दवाओं को सेवन करने के बीच एक घण्टे का फासला रखें और दवा लेने के आधा घण्टा पहले से खाना पीना बन्द कर दें और आधा घण्टा बाद तक भी कुछ खाएं-पिएं नहीं।

निरोगधाम - यदि इतनी दवाइयों का सेवन करते हुए कोई शराबी आदत से लाचार होकर शराब पी ले तो कोई दुष्परिणाम हो सकता है क्या?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, यह दुष्परिणाम होगा कि उसे उलटी हो जाएगी। किसी-किसी को मुंह में छाले हो सकते हैं तो किसी-किसी को पतले दस्त लग सकते हैं। ***यदि ऐसा कुछ हो तो इन व्याधियों के लिए दवा लेने की ज़रूरत नहीं। ये व्याधियां खुद ब खुद दूर हो जाएंगी।*** शराब भी छूट जाएगी क्योंकि जब-जब शराबी व्यक्ति शराब पिएगा तब-तब ऐसे उपद्रव उठ खड़े होंगे जिनसे परेशान होकर शराबी के मन में परिवर्तन आने लगेगा और ***उसे शराब से नफरत हो जाएगी।*** इसे छोड़ने की इच्छा तो उसके मन में थी ही, अब इस इच्छा को बल मिलने से वह इसे पूरी करने में समर्थ हो जाएगा। ***ऐसे अनेक केस मैं सफलतापूर्वक कर चुकी हूं।*** आपको याद होगा जब आप पहली बार मेरा इण्टरव्यु, जनवरी ९० अंक के लिए रिकार्ड कर रहे थे ***तब मैंने ऐसे कई रोगियों की फाइलें आपको बताई थीं जिनकी चिकित्सा करके मैंने हमेशा के लिए उनकी शराब छुड़वा दी थी।*** तब से अब तक और भी कई लोगों की शराब छुड़वा चुकी हूं। ऐसे रोगी मुझे स्नेहवश सिर्फ़ डॉक्टर ही नहीं मानते बल्कि जो हम उम्र हैं वे मुझे बहन मानते हैं और जो वयोवृद्ध हैं वे मुझे बेटी मानते हैं। अब वे सब खुशहाल हैं।

निरोगधाम - शराब की आदत छुड़ाने के अलावा क्या आपने अन्य मादक-द्रव्यों को सेवन करने की आदत भी छुड़वाई है जैसे धूम्रपान करना या तम्बाकु खाना?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, जो लोग सिगरेट पीने के आदी थे और सिगरेट छोड़ना तो चाहते थे पर छोड़ नहीं पाते थे ***उनकी सिगरेट पीने की लत मैंने छुड़वाई है।*** इसके लिए तो एक ही दवा टेबेकम (Tabacum) काफ़ी है। इसकी २०० शक्ति की १०-१२ गोलियां सुबह और १०-१२ गोली शाम को तब तक चूसते रहना चाहिए जब तक सिगरेट पीने से अरुचि न हो जाए। यदि इस दवा की १०-१२ गोलियां सुबह १५-१५ मिनिट के अन्तर से तीन बार चूस ली जाएं तो फौरन मनोवांछित प्रभाव हो जाता है। बस, ***यह एक ही दवा सिगरेट की लत छुड़ाने के लिए काफी है।***

निरोगधाम - और तम्बाकू खाने की आदत भी क्या इसी दवा से छूट जाती है?

डॉ. (श्रीमती) साधना - इसके लिए मैंने केलेडियम (Caladium) का प्रयोग कराया है। इस दवा की ३० शक्ति की १०-१२ गोली की १-१ खुराक सुबह दोहर और शाम को चूसना चाहिए। इसके प्रयोग से २-३ दिन में ही ***तम्बाकू से अरुचि और नफरत हो जाती है।***

निरोगधाम - अच्छा, जब हम आदत छुड़ाने के विषय में बात कर रहे हैं तो कुछ अन्य आदतों को छुड़ाने के विषय में भी लगे हाथ बता ही दीजिए।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी बहुत अच्छा। कुछ और भी ऐसी कठिन आदतें हैं जो कोशिश करने पर भी छूटती नहीं, उनके विषय में बताती हूं। कुछ महिलाओं को मिट्टी या चाक खाने की आदत पड़ जाती है और लाख समझाने पर भी वे चोरी छुपे मिट्टी खाने से बाज़ नहीं आतीं। यदि वे वाक़ई यह आदत छोड़ना चाहती हों तो उन्हें एलुमिना (Alumina) ३० शक्ति की १०-१२ गोली, सुबह, दोपहर और शाम को चूसना चाहिए। ***जब आदत छूट जाए तब दवा बन्द कर देना चाहिए।***

कुछ लोगों को बहुत मीठा खाने की आदत होती है और यही आदत उन्हें आगे चल कर मोटापा, मधुमेह आदि व्याधियों से ग्रस्त कर देती है। ऐसी आदत के व्यक्तियों को अर्जेण्टम नाइट्रिकम (Argentum Nitricum) २०० शक्ति वाली १०-१२ गोली सप्ताह में सिर्फ एक दिन, सुबह के वक्त, खाली पेट, मुंह साफ करके १५-१५ मिनिट के अन्तर से ३ बार मुंह में डाल कर चूस लेना चाहिए। सप्ताह का कोई एक दिन तय कर लें फिर प्रति सप्ताह उसी दिन, उसी तरह १५-१५ मिनिट से १०-१२ गोली चूस लिया करें। ***मीठे पदार्थों के प्रति सामान्य रुचि होने पर दवा बन्द कर दें।***

कुछ लोग नमकीन चीज़ों के बहुत शौक़ीन होते हैं और इसमें अति करते रहते हैं। दाल-शाक में ऊपर से नमक डाले बिना उन्हें स्वाद ही नहीं आता। ऐसे लोगों को नेट्रम मूर (Natrum Mur) ३० शक्ति की १०-१२ गोली की १-१ खुराक सुबह, दोपहर और शाम को चूसना चाहिए। ***जब शौक़ कम हो जाए तो दवा बन्द कर देना चाहिए।*** यह ध्यान रहे कि नेट्रम मूर ३० शक्ति वाली लेनी है, ***२०० शक्ति वाली नहीं।***

अब एक आदत, नवयुवक-नवयुवतियों में, सेक्स सम्बन्धी होती है हस्त मैथुन करने की। ***यह***

क्या आपको अपने नगर में होम्योपैथिक बायोकेमिक दवाएं नहीं मिलती?
यदि नहीं, तो-

समस्त होम्योपैथिक-बायोकेमिक दवाइयों एवं पुस्तकों को घर बैठे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें और हमारे निर्देशानुसार पूरा मूल्य एडवांस भेजकर दवाएं या पुस्तकें डाक पारसल से प्राप्त कर लें।

पूछताछ के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें।
साथ में एक रु. का टिकिट लगा, नाम, पता लिखा लिफाफा अवश्य भेजें।

सी. एस. होम्यो फार्मेसी
१२, जेलरोड, इन्दोर
फोन: २११२०

आदत इतनी तीव्र होती है कि न चाहते हुए भी युवक-युवतियां यह क्रीड़ा करते रहते हैं। इस आदत को भी छुड़ाया जा सकता है। इसके लिए मैंने हस्त मैथुन करने वाले अनेक युवक-युवतियों के लक्षणों का अध्ययन करके, सामान्य लक्षणों के अनुसार तीन दवाओं का चुनाव किया जिनके नाम हैं- एसिड फास, सेलेनियम और एग्नस कास्टस। इन तीनों दवाओं को ३० शक्ति में लेना चाहिए। प्रत्येक दवा की १०-१२ गोली मुंह में डाल कर चूसना है और एक दवा से दूसरी दवा के बीच ४ घण्टे का अन्तर रखना है। पहले, सुबह के वक्त एसिड फास (Phos. Acid) ३० शक्ति की १०-१२ गोली चूस लें। इसके ४ घण्टे बाद सेलेनियम (Selenium) ३० शक्ति की १०-१२ गोली चूस लें फिर ४ घण्टे बाद एग्नस कास्टस (Agnus Castus) ३० शक्ति की १०-१२ गोली चूस लें। इस प्रकार लाभ न होने तक प्रति दिन तीनों दवाएं लेते हुए एक दवा और भी ली जा सकती है ओरिगेनम (Origanum) मदर टिंचर यानि मूल अर्क। इसकी ६-६ बूंद, दो चम्मच पानी में घोल कर, सुबह एसिड फॉस लेने से घण्टा भर पहले और शाम को एग्नस कास्टस लेने के घण्टे भर बाद प्रतिदिन लेने से और भी जल्दी लाभ होता है।

तो यह था वह विवरण जो नशा करने की लत या अन्य किसी कठिन आदत को छुड़ाने के लिए मैंने अपने सर्वप्रथम इण्टरव्यु में आपको बताया था। ***इसी विवरण को जानने के लिए अनेक पाठक-पाठिकाओं ने मुझे और आपको पत्र भेजे हैं*** और इस इण्टरव्यु वाले जनवरी ९० अंक को मंगाने की इच्छा प्रकट की है।

निरोगधाम - जी हां, यही विवरण था उस अंक में। वैसे विवरण तो और भी था पर हमें सिर्फ़ कठिन आदतों को छुड़ाने वाली दवाइयों की ही जानकारी इस इण्टरव्यु में देनी थी इसलिए अन्य विवरण पर चर्चा करना ज़रूरी नहीं। हां, उस इण्टरव्यु में एक और महत्वपूर्ण मुद्दे पर आपने बहुत ही अद्‌भुत, अनुपम और चमत्कार की तरह कार्य करने वाली जानकारी दी थी जो कि पुरुष के शुक्र में अल्प शुक्राणु होने यानि ओलिगोस्पर्मिया (Oligospermia) और बिल्कुल ही शुक्राणु न होने यानि अज़ोस्पर्मिया (Azoospermia) से सम्बन्धित थी। इस विषय में आपने जो इलाज बताया था उसकी जानकारी हमने निरोगधाम के यौन रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८) के सातवें संस्करण में प्रकाशित कर दी है। अब यह अंक न सिर्फ़ हमारे पास बल्कि देश भर के बुकस्टालों पर भी उपलब्ध है और इसकी प्रतियां धड़ाधड़ बिक रही हैं जिसकी वजह से हम इसके आठवें संशोधित संस्करण को प्रकाशित करने की तैयारियां कर रहे हैं।

डॉ. (श्रीमती) साधना - यह बड़े ही हर्ष और उत्साह की बात है कि निरोगधाम के अनेक अंक इतने लोकप्रिय हुए हैं कि अभी उनके रिप्रिण्ट छप रहे हैं। मुझे अक्टूबर ८८ के यौन रोग निवारण अंक की भांति अक्टूबर ८९ का नारी स्वास्थ्य अंक तथा अक्टूबर ९१ का नर-नारी विशेषांक भी बहुत पसन्द आया जिनके चार-चार संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं। ***सच बात तो यह है कि निरोगधाम का तो प्रत्येक अंक उपयोगी और श्रेष्ठ विवरण देने वाला होता है।*** मैं तो इस पत्रिका को पिछले ८-१० सालों से पढ़ती आ रही हूं और सभी अंक मैंने सम्भाल कर रख रखे हैं। मुझे तब सपने में भी ऐसा ख्याल नहीं आया था कि जिस पत्रिका को मैं इतना चाहती हूं और १-१ अंक इकट्ठा कर रही हूं उसमें कभी मेरे इण्टरव्यु प्रकाशित हुआ करेंगे। 'निरोगधाम प्रकाशन' द्वारा प्रकाशित की गई और आपके द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे' की प्रति आपने मुझे गत अप्रेल मास में, इन्दौर में ही दी थी। ***जब मैंने इसको पढ़ना शुरू किया तो पढ़ती ही चली गई और भोपाल पहुंचने तक पूरी पढ़ डाली थी।*** इसके बाद में २-३ बार पढ़ चुकी हूं। बहुत अच्छी लगी। इतने ढेर सारे घरेलू नुस्खे जो परीक्षित भी हों और लाभप्रद भी, साथ ही ऐसी सरल व रोचक शैली में लिखे गये हों, ***किसी पुस्तक में मैंने आज तक पढ़े ही नहीं थे। आप मेरे ये शब्द इण्टरव्यु में अवश्य प्रस्तुत करना।*** घरेलू नुस्खों वाली जितनी भी पुस्तकें बाज़ार में आज उपलब्ध हैं उनमें सबसे यह पुस्तक नम्बर एक पर है, इसमें कोई शक नहीं।

धन का धर्म

टका धर्मष्टका कर्म टका हि परमं पदम्।
यस्य गृहे टका नास्ति हा! टका टकटकायते।।

टका (पैसा) ही धर्म है, टका ही कर्म है और टका ही परम पद् है। जिसके घर में टका नहीं है वह हाय टका (हाय पैसा) हाय टका करता हुआ पैसे के लिए टकटकी लगाए रहता है।

टिप्पणी - आजकल 'धन' ही धर्म हो गया है और धर्म की जगह धन ने ले ली है। इस 'धन प्रधान' युग में लोगों को रुपया ही भगवान नज़र आ रहा है। और ***ऐसा आजकल के ज़माने में ही हो रहा हो ऐसी बात नहीं है,*** कमोबेश ऐसा हमेशा से ही होता आ रहा है। नये पैसे प्रचलित हुए उससे पहले हमारे यहां इकन्नी, दुअन्नी, चौअन्नी और अठन्नी प्रचलित थीं और तब रुपया १०० पैसे का नहीं बल्कि १६ आने का हुआ करता था। धन के पुजारियों को यह १६ आने भगवान की १६ कलाओं के समान दिखाई देते थे जैसा कि कहा है- ***'आना अंशकला प्रोक्ता रुप्योऽ सौ भगवान स्वयं'*** अर्थात् रुपये के जो १६ आने हैं वे १६ कलाएं हैं और रुपया तो, १६ कलाओं से युक्त, साक्षात स्वयं भगवान ही है। इसलिए जिसे देखो वह रुपये की ही पूजा कर रहा है और रुपया पाने की ही कामना कर रहा है क्योंकि ***'अतस्तं सर्व इच्छन्ति रुप्यंहि गुणवत्तमम्'*** के अनुसार चूंकि सांसारिक कार्य रुपयों से ही सिद्ध होते हैं ***लिहाज़ा रुपये-पैसे की कामना करना ही चाहिए।***

होमियोपैथिक दवा सेवन करने के नियम

होमियोपैथिक दवा लेने के आधा-एक घण्टे पहले और खा लेने के आधा-एक घण्टे बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। दवा लेते समय मुंह बिलकुल साफ़ होना चाहिए। होमियोपैथी की या कोई दूसरी, एक दवा से दूसरी दवा लेने के बीच, एक घण्टे का फासला रखना चाहिए। अर्क (Tincture) यानि तरल (Liquid) रूप में दवा लेना हो तो ५-१० बूंद या निर्देशानुसार बूंदें ठण्डे पानी में डाल कर पी लेना चाहिए। गोलियां (Globules) लेना हो तो ५-६ गोली से लेकर १०-१२ गोली तक एक खुराक में, मुंह में डाल कर चूसना चाहिए। दवा लेते समय पेट खाली होना चाहिए। ३ या ३० शक्ति (Potency) की खुराक दिन में २ या ३ बार या चिकित्सक के निर्देशानुसार लेना चाहिए। २०० शक्ति की खुराक सप्ताह में एक बार 1M शक्ति की दवा माह में एक बार लेना चाहिए और उस दिन फिर अन्य कोई दवा नहीं लेनी चाहिए। होमियोपैथिक चिकित्सा के दौरान खुशबू वाले पदार्थों और काफ़ी का सेवन नहीं करना चाहिए। इस विषय में प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त करने के लिए डॉ. सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार की लिखी पुस्तक 'होमियोपैथी का क ख ग' पढ़नी चाहिए। यह पुस्तक बाज़ार में होमियोपैथिक - दवा की दूकान पर मिलती है।

- सम्पादक

हमारा शरीर एक चलित मन्दिर है

आध्यात्मिक विषय से सम्बन्धित इस धारावाहिक लेखमाला के अन्तर्गत, भोपाल की प्रतिष्ठित लेडी डॉक्टर श्रीमती चरनजीत घुई से लिये गये इण्टरव्यु पर आधारित, धारावाहिक विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। गत अंक में हमारी जीवनी शक्ति 'प्राण' के विषय में विवरण प्रस्तुत करने के बाद इस लेख में, शरीर और ब्रह्माण्ड के पारंस्परिक सम्बन्ध और पंच भौतिक रचना के विषय में अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं उपयोगी चर्चा शुरू की जा रही है।

इस बार इण्टरव्यु के लिए जब हम डॉ. (श्रीमती) घुई से मिले तो उन्होंने बताया कि इस बार वे श्री सत्य साई बाबा के इस वचन, -Body is a moving temple - अर्थात् ***हमारा शरीर एक चलित मन्दिर है,*** के विषय में चर्चा करना चाहती हैं। हमने उनका समर्थन करते हुए कहा कि बहुत ही गूढ़, गहन और सारगर्भित 'महा वाक्य' है यह और इसकी व्याख्या निरोगधाम के पाठक-पाठिकाओं के लिए बहुत ही ज्ञानवर्द्धक तथा मार्गदर्शक सिद्ध होगी लिहाज़ा आप इस महावाक्य की व्याख्या अच्छी गहराई के साथ करें। आप चूंकि कई बार पुट्टापार्थी जाकर ***श्री सत्य साई बाबा के न सिर्फ़ साक्षात दर्शन ही कर आई हैं बल्कि आपको बाबाश्री का आशीर्वाद भी प्राप्त है*** इसलिए आप बहुत अच्छी तरह उनके इस 'महावाक्य' का विश्लेषण कर सकती हैं।

हमारी सहमति पाकर डॉ. (श्रीमती) घुई बोलीं- यह तो बाबा की असीम कृपा है मुझ पर ***जो उन्होंने मुझे आशीर्वाद दिया है।*** मैंने अंग्रेज़ी भाषा में जो किताब लिखी है उसे आप पढ़ ही चुके हैं। ***इस किताब को भी बाबा ने ब्लेस किया है, इसको आशीर्वाद दिया है।***

हमने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा- जी हां, आपकी पुस्तक Spirituality & Health की पाण्डुलिपि आपने पढ़ने के लिए दी थी सो पढ़ी थी। ***बहुत ही अच्छी और ज्ञानवर्द्धक पुस्तक लिखी है आपने।*** तो अब हम इण्टरव्यु शुरू करें?

डॉ. (श्रीमती) घुई- जी हां, मैं जो भी विवरण बताउंगी वह बाबा के प्रवचनों पर आधारित होगा। मैं पिछले छः सात सालों से, आपको जो विवरण बताती आ रही हूं, ***वह सब भी बाबा के प्रवचनों पर ही आधारित था।*** मैं बता चुकी हूं कि मानस-रोग क्यों होते हैं, कितने प्रकार के होते हैं और इन रोगों से कैसे बचा जा सकता है? मैं शरीर मन और आत्मा के विषय में, प्राण और प्राणायाम के विषय में तथा ध्यान, योग, भजन आदि के विषय में विस्तार से बता चुकी हूं। अब मैं बाबा के इस वाक्य की व्याख्या करती हूं कि ***हमारा शरीर एक चलता फिरता मन्दिर है।***

इसका मोटा अर्थ तो यह है कि हमारे अन्दर ईश्वर का निवास है इसलिए हमारे शरीर को बाबा ने मन्दिर कहा है ***लेकिन बात सिर्फ़ इतनी सी ही नहीं है*** क्योंकि ईश्वर का निवास तो सारा ब्रह्माण्ड है, वह तो कण कण में विद्यमान है। ऐसी कौन

मेरा विश्वास है कि ***यह पुस्तक देश के घर-घर तक पहुंचेगी और बहुत लोकप्रिय होगी।***

निरोगधाम - आपके आग्रह को मान कर हम आपके ये शब्द इण्टरवयु में अवश्य प्रस्तुत कर देंगे। अब आप यह बताइए कि नया क्या कुछ बता रही हैं अपने पाठकों को।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जैसा कि मैंने आपको अभी बताया था कि मैंने कुछ नारी-रोगों के विषय में बताने की तैयारी कर रखी थी और यही नया विवरण था बताने को, पर चूंकि अब काफ़ी चर्चा हो चुकी है इसलिए नारी-रोगों के विषय में अगले इण्टरव्यु में ही बताना उचित रहेगा। इस वक्त तो आदत छुड़ाने के विषय में ही एक-दो अनुभवों का विवरण और बता देना प्रासंगिक होगा। आप ठीक समझें तो बताऊं?

निरोगधाम - जरूर बताइए। हम पाठकों के लिए हितकारी और उपयोगी कोई भी जानकारी प्रकाशित करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

डॉ. (श्रीमती) साधना - आजकल के तनाव और चिन्ताओं से भरे व्यस्त जीवन जी रहे अधिकांश स्त्री-पुरुष अनिद्रा रोग के शिकार हो रहे हैं। वे देर रात तक बिस्तर में पड़े करवटें बदलते रहते हैं। कुछ लोग नींद की गोलियां खा कर सोते हैं पर थोड़े दिनों में गोलियों का असर भी नहीं होता। ऐसी स्थिति में प्रायः पुरुष शराब का सहारा लेकर ग़म ग़लत करने की कोशिश करते हैं ताकि चैन से सो सकें। जिन लोगों को नींद देर से आने की आदत पड़ जाती है उनके लिए काफ़िया क्रूडा, कौक्युलस, कैल्केरिया कार्ब., एकोनाइट और सल्फर आदि दवाएं लक्षणों के अनुसार चुनाव करके सेवन करना हितकारी होता है। ***इन दवाइयों का विस्तृत विवरण अपन जनवरी ९२ अंक के इण्टरव्यु में बता चुके हैं।***

कुछ बच्चों को हकलाने की आदत पड़ जाती है और वे बड़ी उम्र हो जाने पर भी हकलाते रहते हैं। इस आदत को छुड़ाने के लिए होमियोपैथी की मुख्य दवा स्ट्रेमोनियम (Stramonium) है। इसकी ३० शक्ति की १०-१२ गोलियां सुबह शाम लाभ न होने तक चूसना चाहिए। इस दवा के प्रयोग से हकलाना बन्द हो जाता है।

कुछ बच्चे सोते हुए पेशाब कर दिया करते हैं और बड़ी उम्र होने तक भी उनकी यह आदत बनी रहती है। यदि बच्चा सोते ही यानि रात्रि के प्रथम प्रहर में पेशाब करता हो तो सीपिया (Sepia) २०० शक्ति की १०-१२ गोली की एक खुराक सप्ताह में एक बार देना चाहिए। क्रियोज़ोटम (Kreosotum) २०० शक्ति की १०-१२ गोली सप्ताह में एक बार देना चाहिए। ये दोनों दवाएं बिस्तर में पेशाब करने वाले बच्चों के लिए बहुत ही हितकारी हैं।

मैं समझती हूं कि इतना विवरण काफी है। जिन व्याधियों की हमने चर्चा की है वे सभी व्याधियां बहुत कठिन हैं और उनसे मुक्ति पाना यूं तो आसान नहीं है पर होमियोपैथिक चिकित्सा से सरल हो जाता है। अब नारी रोगों के विषय में तथा अल्प-शुक्राणु तथा शुक्राणु हीनता की चिकित्सा करने में मुझे जो नई सफलताए मिली हैं उनकी चर्चा अगली बैठक में करेंगे। ठीक रहेगा न?

निरोगधाम - बिल्कुल ठीक रहेगा क्योंकि विस्तार से विवरण प्रस्तुत करने के लिए इन मुद्दों पर अलग से ही चर्चा करना ठीक रहेगा।

डॉ. (श्रीमती) साधना का पता -

□ **साधना होमियो क्लिनिक**
२५, सुभाष मार्केट, छठा बस स्टाप
- शिवाजी नगर, भोपाल.

सी जगह है जहां वह मौजूद न हो पर वह हमें दिखाई नहीं देता ***क्योंकि हमारे पास उसे देखने की नज़र नहीं है।*** हमारे पास उसे देखने की नज़र इसलिए नहीं है किं हमारे पास खुद अपने आपको देखने की नज़र नहीं है। हम सिर्फ़ अपने शरीर को ही देख पाते हैं, इसमें आत्मा को नहीं देख पाते, ***इसी तरह हम संसार को ही देख पाते हैं, संसार में व्याप्त परमात्मा को नहीं देख पाते।*** यदि हम आत्मा को देख पाएं तो परमात्मा को भी देख सकते हैं क्योंकि ***जो नज़र आत्मा को देख सकती है वही नज़र परमात्मा को भी देख सकती है।***

बाबा ने जो कहा है कि हमारा शरीर चलता फिरता मन्दिर है तो उनका इशारा इस तरफ़ है कि बाहर की तरफ़ से ***हमारी नज़र हटा कर अपनी तरफ़ करें,*** बहिर्मुखी प्रवृत्ति को दो घड़ी के लिए अन्तर्मुखी किया करें, आक्रमण की प्रवृत्ति छोड़ कर दो घड़ी के लिए प्रतिक्रमण किया करें ताकि हम खुद अपने आपको देख सकें, जान सकें और आत्म-दर्शन कर सकें। ***आत्म दर्शन करने पर ही परमात्मा का दर्शन करना सम्भव हो सकता है*** और तब हम जान जाएंगे कि हमारा शरीर वास्तव में ***भगवान का मन्दिर है, चलता फिरता मन्दिर है।***

बाबा ने अपने एक प्रवचन में बड़ी अद्भुत बात कही है कि यह सारी दुनिया, यह यूनिवर्स, यह सारी काइनात वाइब्रेशन से पैदा हुई है, वाइब्रेशन से ही चल रही है और वाइब्रेशन में ही लीन हो जाएगी। वाइब्रेशन (Vibration) का शाब्दिक अर्थ तो होता है कम्पन, थरथराहट ***लेकिन एक अर्थ और भी होता है जो ज़रा गहरे में देखने पर ही समझ में आ सकता है*** और वह अर्थ यह है कि कम्पन यानि थरथराहट होना ध्वनि (Sound) के कारण ही सम्भव होता है। आपने शायद कभी ख्याल किया हो कि ज़ोर की आवाज़ होने पर मकान की खिड़कियां हिल जाती हैं, उनके कांच तड़क भी जाते हैं। यह सब ध्वनि की तरंगों के प्रहार से होता है। कम्प्न होने का कारण है ध्वनि, ध्वनि यानि नाद और ***नाद को हमारे यहां ब्रह्म कहा है- नाद ब्रह्म।*** नाद ब्रह्म को ओम कहा है क्योंकि ओम भी एक ध्वनि का ही नाम है इसलिए ***ओम परमात्मा का नाम है क्योंकि नाद ही परमात्मा है।***

आज हम पोल्यूशन यानि प्रदूषण के बढ़ने पर चिन्तित हैं लेकिन हमारी नज़र भौतिक प्रदूषण पर तो है ***पर मानसिक और आत्मिक प्रदूषण का हमें ख्याल भी नहीं आता।*** आकाश में विषैले धुएं और गैसेज़ से होने वाला प्रदूषण तो सबको दिखता है पर आकाश में जो पोल्यूशन आफ थाट्स यानि ***दूषित विचारों का प्रदूषण फैल रहा है वह किसी को नहीं दिख रहा है।*** आकाश में सिर्फ़ इलेक्ट्रिक, मेग्नेटिज्म, ग्रेविटी, अल्ट्रावायलेट रेज़ आदि ही नहीं है बल्कि विचारों की तरंगें भी घूमती रहती हैं कभी तो एक विचार अमेरिका से चल कर हमारे रेडियो और टी.वी. तक आ पहुंचता है।

डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

बाबा ने बताया है कि आकाश में भौतिक तरंगों की तरह काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह और मत्सर की मेग्नेटिक तरंगें भी मौजूद रहती हैं। ***ये सब नेगेटिव वाइब्रेशन्स हैं अशुभ तरंगें हैं।*** जगह-जगह जो दुर्घटनाएं हो रही हैं, दंगे हो रहे हैं, मारा-मारी हो रही है लड़ाइयां हो रही हैं। हत्या डकैती बलात्कार जैसे पाप कर्म हो रहे हैं, ठगी और धोखेबाज़ी हो रही है, अत्याचार और व्यभिचार हो रहे हैं ***यह सब नेगेटिव वाइब्रेशन आफ इविल थाट्स यानि बुरे विचारों की अशुभ तरंगों के प्रभाव से ही हो रहा है।*** इन अशुभ तरंगों के साथ-साथ शुभ तरंगें यानि पाज़िटिव वायब्रेशंस भी मौजूद रहती हैं। बाबा ने कहा है कि प्रेम, निष्काम कर्म, भजन, ध्यान योग, साधना, अहिंसा ***ये सब पाजिटिव वाइब्रेशंस हैं।***

आप यदि तुलना करके देखें तो दुनिंया में नेगेटिव वाइब्रेशंस ही ज्यादा मिलेंगे। इसकी वजह क्या हो सकती है? इसकी एक मात्र वजह है हमारे बुरे विचार, ईविल थाट्स (Evil thoughts) जिन्होंने सारी दुनिया में इतनी भारी अशान्ति और हायहत्या मचा रखी है। सारे उपद्रव, सारी तबाही और तमाम क्लेशपूर्ण स्थितियों का निर्माण हम इन्सानों का किया हुआ है। यह क्रिएशन ऑफ गॉड नहीं है, ***ईश्वर की रचना नहीं है यह हमारी ही करतूत है।*** वह ईश्वर तो निरंजन निर्विकार और परमश्रेष्ठ है ***ऐसा वेद कहते हैं,*** निर्वैर, अकाल मूरत और स्वयंभू है ***ऐसा गुरू ग्रन्थ साहब कहते हैं,*** सारी दुनिया का मालिक है, रहीम है करीम है और परवरदिगारे आलम है ***ऐसा क़ुआर्न शरीफ़ कहती है।***

ईश्वर ने हमें बुद्धि दी और हमने इस बुद्धि का दुरुपयोग किया। हम सद्बुद्धि से कम और दुर्बुद्धि से ज्यादा काम लेते हैं जिससे ईविल थाट्स पैदा होते हैं, बुरे विचार पैदा होते हैं और सारा वायुमण्डल हमारे अशुभ विचारों से प्रदूषित होता जाता है। ***इस प्रदूषण की तरफ़ हमें ध्यान देना होगा।*** इस प्रदूषण को हमे खत्म करना होगा वरना भौंतिक प्रदूषण से इतना विनाश नहीं होगा जितना कि इस अशुभ विचारों के प्रदूषण से होगा और हो रहा है। ऐसा कैसे हो सकता है ***इस पर ज़रा ध्यान दें*** और यदि ऐसा न किया गया तो इसके क्या परिणाम होंगे ***इसको ठीक से सोच समझ लें।*** बाबा ने इसके उपाय बताये हैं।

बाबा ने इसका सबसे सरल और प्रभावशाली उपाय बताया है भजन करना। ***भजन में दो विशेषताएं होती हैं। भजन में शब्द भी होते हैं ध्वनि भी होती***

✓धर्म का पालन

धर्म एव हतोहन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः।
तस्माद्धर्मो न हन्तव्यो मा नो धर्मो हतोऽवधीत्।।
- मनु स्मृति

जो धर्म का हनन करता है, धर्म उसका हनन कर देता है और जो धर्म का पालन करता है, धर्म उसका पालन करता है इसलिए इस भय से कि मारा हुआ धर्म हमको न मार डाले, हमें चाहिए कि हम धर्म का कभी हनन न करें।

टिप्पणी - धर्म का अर्थ प्रायः मानव-समूहों द्वारा माने गये विश्वासों और सिद्धान्तों से लिया जाता है जैसे हिन्दु धर्म, बौद्ध धर्म, जैन धर्म आदि, पर धर्म का वास्तविक एवं शाब्दिक अर्थ- ***'धरतीति स धर्मः'*** के अनुसार जो धारण किया जाए वह 'धर्म' होता है। धर्म की परिभाषा यह है कि- ***'यतोऽभ्युदय निःश्रेयस सिद्धिः स धर्मः'*** (वैशेषिक दर्शन) यानि जिन नियमों एवं सिद्धान्तों पर आचरण करने से दोनों लोकों (यह वर्तमान जन्म और अगला जन्म) का कल्याण हो और अभीष्ट की सिद्धि हो उसका नाम धर्म है। ***धर्म का अर्थ कर्तव्य (Duty) भी होता है।*** हमें अपने कर्तव्यों का पालन करना चाहिए। इन अर्थों में यदि हम अपने धर्म का पालन करेंगे तो धर्म हमारा पालन करेगा और यदि हम धर्म की हत्या करेंगे तो ऐसा मारा हुआ धर्म हमें मार देगा यानि ***हम स्वयं ही विनाश को प्राप्त हो जाएंगे।***

शुद्धि के साधन

अद्भिर्गात्राणि शुद्धयन्ति मनः सत्येन शुद्धयति।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्धयति।।

- मनु स्मृति

इस शरीर की शुद्धि जल से होती है, सत्य से मन शुद्ध होता है, विद्या और तप से आत्मा शुद्ध होती है और ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है।

टिप्पणी - यह सही है कि शरीर की शुद्धि जल से होती है लेकिन साथ ही यह भी जरूरी है कि जल भी शुद्ध हो वरना गन्दा तथा कीटाणु युक्त जल शरीर को रोगग्रस्त कर देगा। मन सत्य से इसलिए शुद्ध होता है क्योंकि सत्य में छल-कपट और मिथ्या तत्व नहीं होता इसलिए मन भी इन अवगुणों से बचा रहता है। विद्या और तप से आत्मा को 'श्रेयमार्ग' उपलब्ध होता है जिससे आत्मा का उत्थान और विकास होता है। आत्मा पर छाये हुए मल, विक्षेप और आवरण हटने लगते हैं और आत्मा शुद्ध होती जाती है। बुद्धि ज्ञान से शुद्ध होती है और अज्ञान से बुद्धि अशुद्ध तथा मलिन होती है अतः ज्ञान को उपलब्ध करने का प्रयत्न जीवनपर्यन्त निरन्तर रूप से करते ही रहना चाहिए क्योंकि ***ज्ञान का कोई वारापार नहीं है, जितना प्राप्त करो उतना ही कम मालूम पड़ता है।***

है, भजन में मन के भाव व्यक्त करने वाली और मन को अच्छे भाव देने वाली भाषा भी होती है और मन तथा हमारे विचारों को एकाग्र-चित्त करने वाली मधुर ध्वनि एवं लय भी होती है। ***भजन में ऐसी शक्ति होती है कि हमारा मन सब तरफ़ से हट कर भक्ति-भावना में लीन हो सके।*** सारे अशुभ विचारों को छोड़ कर सिर्फ़ शुभ विचारों में ही लीन हो सके और हम प्रदूषित तरंगों से, पोल्यूटेड वाइब्रेशंस से बच कर शुभ तरंगों में डूब सकें, शुद्ध वातावरण में सांस ले सकें। भजन सिर्फ़ हमारे ही मन का कचरा कूड़ा साफ़ नहीं करते बल्कि सामूहिक रूप से जितने भी मनुष्य एक साथ बैठ कर भजन-कीर्तन करते हैं ***सभी के मन उतने समय तक पाज़िटिव वाइब्रेशंस में डूबे रहते हैं इन्हें फैलाते रहते हैं।*** और जब ऐसी स्थिति निर्मित हो जाती है तब हम सब के शरीर एक मन्दिर की तरह हो जाते हैं जिसके अन्दर भजन कीर्तन गूंज रहा होता है और भगवान की भक्ति का वातावरण बना हुआ होता है। इसीलिए और ऐसी ही भावदशा के लिए बाबा ने कहा है कि ***Our body is a moving temple यानि हमारा शरीर एक चलता फिरता मन्दिर है।*** लेकिन हमने अपनी करतूतों से, कुटिल कारनामों से और प्रदूषित विचारों से इस मन्दिर को उजाड़ वीरान तथा ऐसा भयानक जंगल बना रखा है जिसमें नाना प्रकार के ज़हरीले जीव जन्तु और भयानक पशु रह रहे हैं। यदि भजन किये जाएं तो हमारा मन पवित्र रहे और यह शरीर मन्दिर बन सकता है। यही वजह है कि किसी न किसी रूप में समाज के हर वर्ग में भजनों को स्थान दिया गया है, ***इसे भक्ति और प्रार्थना का एक प्रमुख अंग माना गया है।***

बाबा ने हमारे शरीर को हरि-मन्दिर कहा है। उन्होंने कहा है कि इस मन्दिर में काम, क्रोध आदि छः शत्रुओं को घुसने मत दो, बुरे विचारों का कूड़ा करकट इकट्ठा मत होने दो, इसे ज्ञान की बुहारी से हमेशा साफ़ करते रहो और प्रेम की अगरबत्ती जला कर इसे सुगन्धित बनाये रखो। ऐसा करेंगे तो हमारे मन में बुरे विचार आ ही नहीं सकेंगे और सदा शुभ विचार ही बने रहेंगे। ऐसी स्थिति का हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर यह असर पड़ेगा कि हमारा नर्वस सिस्टम, हमारा स्नायु मण्डल ऊर्जा से भरने लगेगा, चार्ज होने लगेगा और हम हमारे शरीर में, हमारे मन में अद्भुत उमंग, अपूर्व ऊर्जा और अत्यन्त हर्ष का अनुभव करने लगेंगे। ऐसा करने के लिए हमें मन को अच्छे विचारों वाला रखना होगा जैसा कि वेद ने कहा है- ***'तन्मे मनःशिवसंकल्पमस्तु'***- यानि ऐसा मेरा मन शुभ और कल्याणकारी विचारों वाला हो। गुरू नानक देवजी महाराज ने भी इसका उपाय बताया है। गुरुग्रन्थ साहब में उन्होंने फ़रमाया है-

भरीऐ हथु पैरु तनु देह। पाणी धोतै उतरसु खेह।
मूत पलीती कपड़ु होइ। दे साबूणु लईऐ ओहु धोइ।
भरीऐ मति पापा कै संगि। ओहु धोपै नावै कै रंगि।
पुंनीपापीआखणु नाहि। करि-करि करणा लिखि लैजाहु।
आपे बीजि आपे ही खाहु। नानक हुकमी आवहु जाहु।

यह श्री जपुजी साहब की २० वीं पौड़ी है। इसमें कहा गया है कि शरीर की शुद्धि पानी से, कपड़ों की शुद्धि साबुन से और मन की शुद्धि प्रभु के नाम के जाप से होती है। प्रभु का नाम-स्मरण करने से होती है। ऐसा ही बाबा ने कहा है कि God is the only soap which cleans the soul & body. यानि प्रभु का नाम-स्मरण ही वह साबुन है ***जो हमारी आत्मा और देह को शुद्ध कर सकता है।*** हमें उठते बैठते, चलते फिरते और अपना काम करते हुए ईश्वर के नाम का जाप करते रहना चाहिए उसे स्मरण करते रहना चाहिए ताकि हमें यह अनुभव होता रहे कि अन्दर प्रभु का नाम गुंज रहा है, प्रभु मौजूद है और हम उसकी शरण में बैठे हुए हैं। प्रभु का स्मरण हमें अनेक विपत्तियों, बुरी स्थितियों और पीड़ाओं से बचाता है। बाबा ने कहा है कि There is always protection of Ram Nam between you and misery यानि ***प्रभु के नाम का स्मरण करना जाप करना, दुःखों से हमारी रक्षा करता है।***

बाबा ने कहा है कि Life is like a bubble यानि हमारा जीवन पानी के एक बुलबुले की तरह है यह बुलबुला जिस पानी से पैदा होता है, फूट कर उसी में मिल जाता है इसी तरह हम जिस महासागर से आये हैं, हमें लौट कर उसी में मिल जाना है। यह शरीर पंच महाभूतों से बना है तो यह पंच तत्व वापिस पंच तत्वों में मिल जाते हैं। हमें चाहिए कि हम जब तक इस शरीर में रहें तब तक इसे मन्दिर की तरह पवित्र और स्वस्थ बनाये रखें ताकि ***हमारा यह शरीर चलता फिरता मन्दिर बना रहे।***

(क्रमशः)

डॉ. (श्रीमती) घुई का पता-
☐ **डॉ. घुईज़ नर्सिंग होम**
करबला रोड, भोपाल

फटा ढपला

मन चंचल है चतुरेश बड़ा
बरसात में जैसे चले चपला।
जग में पग सीधे धरो गिन के
नहीं पूछत कोई मचा घपला।
दुष्टन को सांड समान रहो
गुरु सन्त को सांचे बनो कपिला।
उस रोज़ की थोड़ी फिक्र रखो
जिस रोज़ बजेगा फटा ढपला।

याद रखो! जैसा करोगे वैसा ही भरोगे!!
ज़रा सोचो! इस करनी का फल क्या होगा!!

परीक्षित घरेलू नुस्खे

इन्हें भी आज़माइए

घरेलू इलाज के रूप में प्रयोग किये जाने योग्य परीक्षित, गुणकारी एवं स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे इस स्तम्भ के अन्तर्गत प्रस्तुत किये जाते हैं। यदि आप भी ऐसे घरेलू नुस्खे जानते हों, जो आपके निजी अनुभव में निरापद रूप से लाभप्रद सिद्ध हुए हों, तो सेवा-भावना से, इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए, साफ़ लिखावट में लिख कर भेजें और अपना पूरा नाम पता हिन्दी में सूचित करें। प्रकाशित नुस्खे के प्रेषक को 'स्वास्थ्य रक्षक' और 'स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे' पुस्तक रजिस्टर्ड डाक से उपहार स्वरूप भेजी जाएंगी।

**इस स्तम्भ के लिए नुस्खा लिख कर भेजने के
र हमसे पूर्व अनुमति लेना आवश्यक नहीं। आप
क्षित, निरापद एवं लाभकारी सिद्ध होने वाले, जो
ी प्रकार की हानि न करते हों, ऐसे घरेलू नुस्खों
पूरा विवरण और अपना नाम व पता साफ़ लिखावट
लिख कर भेज सकते हैं। अप्रकाशित होने की
ति में यदि भेजा हुआ विवरण वापिस मंगाना चाहें
पना नाम पता लिखा और एक रु. का डाक-टिकिट
, एक लम्बा लिफाफा साथ भेजें। प्रकाशित करने
नुस्खा प्रकाशित कर दिया जाएगा अन्यथा संलग्न
ाफे में रख कर भेज दिया जाएगा। लिफाफा साथ
ने पर विवरण नष्ट कर दिया जाएगा। इस विषय
छताछ न करें। कहीं से नकल करके या पूर्व-
शित विवरण न भेजें, सिर्फ़ स्वयं के अनुभव में
कारी सिद्ध होने वाले नुस्खे ही भेजें।**

नुस्खे को तैयार कर सेवन करने वालों द्वारा
जाने वाली पूछताछ के उत्तर में निवेदन है कि
का में जो भी विवरण और आवश्यक निर्देश
जाता है उसे ध्यान से पढ़ समझ कर *पूरी
धानी और विधिपूर्वक नुस्खा तैयार करें* और
कोई परहेज़ या पथ्यापथ्य सम्बन्धी विवरण
के साथ प्रकाशित किया गया हो *तो उसका
ी से पालन करें।* कोई बात समझ में न आये
थानीय किसी अनुभवी वैद्य से अथवा जानकार
से सलाह ले लें। *चिकित्सा परामर्श या
ऐं पूछने के लिए कृपया हमसे पत्र व्यवहार न
और न कोई दवा अथवा जड़ी-बूटियां भेजने
लिए ही हमें पत्र लिखें।* यदि कोई दवा या
का कोई द्रव्य आपके नगर या ग्राम में उपलब्ध
तो किसी बड़े शहर की बड़ी दूकान से मंगवा
क्योंकि *यह ज़रूरी नहीं कि प्रत्येक नगर या
में प्रत्येक दवा या जड़ी बूटी मिलती ही हो।*
के कोने-कोने से प्रतिदिन प्राप्त होने वाले अनेक पत्रों में प्रायः इतनी बातें पूछी ही जाती हैं। *सबको पत्रोत्तर देना सम्भव न होने से यहां संक्षेप में उत्तर प्रस्तुत कर दिया है* अब घरेलू इलाज सम्बन्धी विवरण प्रस्तुत करते हैं।

कान दर्द

कान में मैल जमा होने अथवा अन्दर फुंसी हो जाने पर कान में दर्द होने लगता है। शिशु के कान में भी प्रायः दर्द होता है जिससे बच्चा रोता है। इस व्याधि को दूर करने के लिए निम्न लिखित उपाय करना चाहिए।

सरसों के तैल में, लहसुन की ३-४ छिली हुई कलियां डाल कर, आग पर रख दें और खूब पकाएं। जब पक जाए तब उतार कर तैल ठण्डा कर लें। इस तैल की २-२ बूंद कान में रोज़ाना टपकाते रहें। बच्चे के दुखते कान में माता अपने स्तन के दूध की २-३ बूंद टपका दे तो शिशु का कान दर्द ठीक हो जाता है। शिशु के मूत्र की २-२ बूंद टपकाने से भी आराम हो जाता है।

स्वर भंग

गले में खराश होने और गला बैठ जाने से आवाज़ भी बैठ जाती है और ज़ोर लगा कर बोलना पड़ता है। ऐसी स्थिति में खटाई, खट्टे पदार्थ, आइसक्रीम, शीतल पेय का सेवन बन्द करके निम्न लिखित उपाय करना चाहिए।

एक गिलास कुनकुने गरम पानी में आधा चम्मच सेन्धा नमक पिसा हुआ डाल कर घोल लें और ग़रारे करें। यह उपाय दिन में ३-४ बार करने और मुंह में शीतलचीनी रख कर चूसने से बैठा हुआ गला उठ जाता है और आवाज़ खुल जाती है। अकरकरा, कुलिंजन, रब्बेसूस और वच- इनका १-१ टुकड़ा मुंह में रख कर *कुछ दिन लगातार चूसने से गला सुधरता है और आवाज़ में मधुरता आती है।*

रक्त विकार नाशक योग

मिलावटी और घटिया स्तर के बाज़ारू पदार्थों का सेवन करने, खराब तैल से बनी चीज़ें खाने, शरीर की उचित साफ़-सफ़ाई न रखने, गन्दे पानी का उपयोग करने और किसी से छूत (Infection) लगने से रक्त अशुद्ध और विकारग्रस्त हो जाता है। रक्त शुद्ध करने के लिए निम्नलिखित उपाय करें।

मजीठ, निशोथ, गुलाब के फूल २०-२० ग्राम, सनाय पत्ती साफ़ की हुई ७५ ग्राम और पिसी मिश्री २०० ग्राम। सब को कूट पीस कर महीन

कण्ठ सुधारक वटी

ठण्ड-गरम का प्रभाव होने से, ज़्यादा ज़ोर से लगातार बोलने या चीखने चिल्लाने से, देर तक गाने से या गले में खराश होने से आवाज़ बैठ जाती है और बेसुरी हो जाती है। यूं तो प्राकृतिक रूप से २-३ दिन में आवाज़ खुद बखुद ठीक हो जाती है, फिर भी यदि ठीक न हो तो निम्नलिखित घरेलू नुस्खा बना कर प्रयोग करना चाहिए। इस वटी के प्रयोग से और भी कई लाभ होते हैं।

घटक द्रव्य - मुलहठी सत्व (रब्बेसूस) ७० ग्राम, पीपरमेण्ट के फूल ३ ग्राम, कपूर इलायची और लौंग १०-१० ग्राम तथा जावित्री २० ग्राम।

निर्माण विधि - सब द्रव्यों को एक साथ खरल में डाल कर जल के छींटे मारते हुए आधा घण्टे तक खरल करें (घुटाई करें) फिर १-१ रत्ती की गोलियां बना लें।

मात्रा और सेवन विधि - १-१ गोली दिन में ८-१० बार मुंह में रख कर चूसें, चबाएं नहीं।

लाभ - इस गोली (वटी) के सेवन से बैठी हुई आवाज़ ठीक होती है और गले की खराश मिट जाती है। इसके सेवन से अरुचि, स्वरभंग, मन्दाग्नि, मुख पाक, जी मिचलाना, अजीर्ण उदरवात और कफ प्रकोप आदि व्याधियां दूर होती हैं। मुंह साफ़ हलका और सुगन्धित बना रहता है।

समुचित आहार

भोजनं हीन मात्रं तु न बलोपचयौजसे।
सर्वेषां वातरोगाणां हेतु तां च प्रपद्यते।।

- अष्टाङ्ग हृदय सूत्र.

अपनी आवश्यक मात्रा से कम मात्रा में किया गया भोजन न तो शरीर के बल के लिए, न पुष्टि के लिए और न कान्ति के लिए ही पर्याप्त एवं उपयोगी होता है, उलटे कम मात्रा में किया गया भोजन सब वात रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है।

टिप्पणी - मनुष्य जिस मात्रा में आहार को आसानी से पचा ले वही मात्रा उस मनुष्य के लिए उचित और प्रमाणित मात्रा होगी। उतनी मात्रा से कम मात्रा में भोजन करना हानिकारक और शरीर को क्षीण करने वाला होता है। सही और अनुकूल मात्रा के साथ ही सही और निश्चित समय पर आहार ले लेना भी आवश्यक और हितकारी होता है क्योंकि भूख का ***समय बीत जाने पर भोजन करने से आहार का ठीक से पाचन नहीं होता।***

करके मिला लें। इसे १-१ चम्मच सुबह शाम ठण्डे पानी के साथ कुछ दिन लगातार सेवन करने से रक्त शुद्ध होता है, क़ब्ज़ दूर होने से पेट साफ़ होता है और ***त्वचा रोग जैसे फुंसी, खुजली आदि दूर होते हैं।***

बाल पुष्टिकर योग

शिशु जब छः सात मास का हो जाता है तब उसे माता के दूध के साथ-साथ अन्नाहार भी दिया जाने लगता है। यदि बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी हो तब तो ठीक, अन्यथा पेट फूलना, क़ब्ज़ होना, पतले हरे पीले फटे हुए दस्त होना, बुखार आना, शरीर कमज़ोर होना आदि व्याधियां हुआ करती हैं। ऐसी स्थिति में माताएं निम्न लिखित उपाय करें।

अतीस, पीपर, काकड़ासिंगी और नागर मोथा- चारों को खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें। आधा ग्राम (४ रत्ती) चूर्ण ज़रा से शहद में मिला कर शिशु को चटाने और ऊपर से थोड़ा सा (१-२ चम्मच) दूध पिलाने से बच्चे की पाचन शक्ति ठीक होती है, उदर विकार नष्ट होते हैं, सर्दी-खांसी ठीक होती है, बच्चे को दूध व भोजन पचने लगता है जिससे उसका शरीर हृष्ट-पुष्ट होने लगता है। इस योग को 'बालचातुर्भद्र चूर्ण' कहते हैं। ***माताओं को, यह चूर्ण शिशु को अवश्य ही सेवन कराना चाहिए।***

पायरिया नाशक उपाय

दांतों की ठीक से सफ़ाई न रखने, शरीर में केल्शियम की कमी होने, मसूढ़ों की खराबी और कमज़ोरी के कारण मसूढ़ों से खून आने लगता है, मसूढ़े पकने और सड़ने लगते हैं। इससे मुंह से बदबू आती है और दांत कमज़ोर होते जाते हैं। इस व्याधि को पायरिया कहते हैं। ऐसी स्थिति में निम्नलिखित उपाय करें।

नीम के पत्ते साफ़ करके छाया में सुखा लें। अच्छी तरह सूख जाएं तब एक बर्तन में रख कर जला दें और बर्तन को तुरन्त ढक दें। पत्ते जल कर काले हो जाएंगे और इसकी राख काली होगी। इसे पीस कर कपड़ छन कर लें। जितनी राख हो उससे दूने वज़न बराबर सेन्धा नमक पीस कर इस राख में अच्छी तरह मिला कर शीशी में भर लें। इस चूर्ण से दिन में ३-४ बार मंजन करके कुल्ले कर लें। भोजन के बाद दांतों की ठीक से सफ़ाई करें। आहार में नीबू, संतरा हरी शाक सब्ज़ी और दूध का सेवन अवश्य करें। ज्यादा गरम और अत्यन्त शीतल पदार्थ एवं पेय का सेवन न करें। ***गुरुकुल कांगड़ी का बना 'पायोकिल' भी पायरिया रोग के लिए बहुत ही लाभप्रद औषधि है।*** पायोकिल बाज़ार में मिलता है।

उदर व्याधि नाशक

आजकल जिस व्याधि से सबसे ज्यादा पीड़ित लोग मिलते हैं वह है उदर व्याधि जिसके फलस्वरूप अपच, क़ब्ज़, अतिसार, गैस-ट्रबल आदि स्थितियां निर्मित होती हैं। ग़लत आहार-विहार और घटिया स्तर के पदार्थों का सेवन करने के अलावा मानसिक क्लेश, चिन्ता और तनाव के प्रभाव से भी ऐसी स्थितियां बन जाया करती हैं। इसका एक बहुत ही सरल उपाय प्रस्तुत है।

छोटी हरड़ का महीन चूर्ण और लवण भास्कर चूर्ण- दोनों को समभाग लेकर मिला लें और शीशी में भर कर रख लें। बस, बढ़िया नुस्खा आपके पास है। इसे आधा (छोटा) चम्मच मात्रा में पानी के साथ दिन में एक बार लेना काफ़ी है। इसके सेवन से अफारा, गैस ट्रबल, अपच, आंवयुक्त दस्त और क़ब्ज़ आदि व्याधियां नष्ट होती हैं। यदि पेट में मरोड़ या दर्द हो तो शंख भस्म आधा ग्राम मिला कर लें। ***बहुत ही सरल और गुणकारी योग है।***

दाद-छाजन

दाद, खाज-खुजली और छाजन जैसे त्वचा रोगों के लिए एक बहुत ही लाभकारी नुस्खा प्रस्तुत है-

नीम के पत्तों को पानी से धो कर साफ़ कर लें और पानी में उबालें। इस पानी से स्नान करें और रोग ग्रस्त अंग को इस पानी से धोकर

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल केन्द्र

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स
156, इमली बाजार, (राजवाड़ा), इन्दौर-452 004 फोन : 31548

व्यास आयुर्वेदिक एजेन्सी
पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड महाल, नागपुर (महाराष्ट्र)

सर्वोत्तम गुणकारी एवं उच्चकोटि की किफायती आयुर्वेदिक दवाइयाँ मिलने का विश्वसनीय स्थान

कृष्णगोपाल आयुर्वेद भवन कालेड़ा, द.कृ. साण्डु ब्रदर्स चेम्बूर प्रा.लि., ऊंझा फार्मेसी, धूतपापेश्वर, झण्डू, चरक, डाबर, वैद्यनाथ, व्यास फार्मास्युटिकल्स, तरुण फार्मा भोपाल की आयुर्वेदिक दवाइयाँ एवं वीर्यशोधन वटी, कामचूड़ामणि रस, वीर्यस्तम्भन वटी, शिला प्रवंग, मधुहारी, तरुणलेप, मुक्ता चमक मधुमेहदमन चूर्ण, प्रमेहगजकेसरी, आमदोषान्तक आदि सभी आयुर्वेदिक दवाईयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध!

40 वर्षों से आयुर्वेद चिकित्सा में कार्यरत अनुभवी वैद्य आर.एस. सक्सेना (आयुर्वेदाचार्य) द्वारा निशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए मिलें या लिखें।
साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

समय ▲ सुबह 10 से 12 ▲ शाम 5 से 8 बजे तक

निरोगधाम के पाठकों को V.P.P. द्वारा आयुर्वेदिक दवाइयाँ भिजवाने की विशेष व्यवस्था, आदेश भेजें।
नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयाँ एवं नुस्खे उपलब्ध।

निम्नलिखित मल्हम तैयार कर लगाएं-

बबूल वृक्ष के फूल ५० ग्राम, रस कपूर १० ग्राम, और दो साल से ज्यादा पुराना गुड़ ५० ग्राम। इन सबको कूट पीस कर बारीक कर कंजी के तैल में मिला कर घोटें और गाढ़ा मल्हम बना कर चौड़े मुंह की शीशी में भर लें। ***यह मल्हम त्तम गुणकारी है।***

फोड़ा पकाना

काले तिलों को गो मूत्र में पीस कर आग र पका कर पुल्टिस बना लें। गाढ़ी पुल्टिस बना कर फोड़े पर रख कर पट्टी बांध दें। फोड़ा पक कर फूट जाएगा। साफ़ रुई को पानी में गीली करके फोड़े को साफ़ कर लें और तिल को ही पानी में ीस कर फोड़े पर लेप कर दें। इससे घाव जल्दी र जाता है। ***यह लेप तब तक करते रहें जब तक ाव भर न जाए।***

लिवर की दवा

ग़लत ढंग से खानपान करने वाले किसी भी क्ति को लिवर बढ़ने की शिकायत हो जाती है, विशेष र बच्चे इस व्याधि से ज्यादा ग्रस्त पाये जाते हैं। कई र बच्चों के प्राण तक संकट में पड़ जाते हैं। इस ाधि को दूर करने वाला एक सफल सिद्ध प्रयोग तुत है।

अदरक का रस और तुलसी की पत्तियों का स- ५-५ बूंद, शहद दो चम्मच और गाय की छिया का मूत्र २ चम्मच। पहले गौमूत्र को २ बार पड़े से छान लें। अब सबको मिला लें। यह क खुराक है। रोग की स्थिति और रोगी की आयु ख कर मात्रा कम या ज्यादा कर लें। दिन में एक र एक खुराक दें। यदि ज़रूरी हो तो दिन में दो र भी दे सकते हैं। इसका प्रयोग शुरू करने पर -५ दिन तक दस्त लगेंगे तो चिन्ता न करें और दस्त रोकने का उपाय करें। विकार निकल जाने र दस्त अपने आप बन्द हो जाएंगे। ***यह प्रयोग ई बार परीक्षित है।***

दांत दाढ़ का दर्द

यूं तो किसी भी दर्द को दूर करने वाली अनेक लोपैथिक टेबलेट आजकल उपलब्ध हैं पर कोई टेबलेट पलब्ध ही न हो तो घरेलू इलाज ही करना पड़ता है। हां घरेलू इलाज के दो उपाय प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

अपने रसोई घर में जाएं और एक नीबू कर चाकू से चार टुकड़े करके, इन टुकड़ों पर मक बुरक कर, इन्हें आग पर रख कर गरम कर ें। जिस दांत या दाढ़ में दर्द हो उसके नीचे क-एक करके चारों टुकड़ों को थोड़ी-थोड़ी देर क दबाएं। *फ़ौरन आराम होगा।*

यदि घर की बगिया में या पास के ग-बगीचे में सदा सुहागन का पौधा हो तो उसके े को पीस कर, गोली जैसी बना कर, दुखते दांत

अति भोजन से हानि

अति मात्रं पुनः सर्वानाशु दोषान प्रकोपयेत्।
पीड्यमाना हि वाताद्या युगपत्तेन कोपिताः।।

- अष्टाङ्ग हृदय सूत्र.

अपनी आवश्यक मात्रा से अधिक मात्रा में किया गया भोजन शरीर के लिए पोषक और बलदायक नहीं अपितु दोषों को शीघ्र कुपित कर देने वाला होता है क्योंकि मात्रा से अधिक आहार करने पर कुपित हुए दोष उस आहार को दूषित कर स्वयं भी पुनः एक साथ कुपित होने लगते हैं।

टिप्पणी - जैसे आवश्यक मात्रा से कम आहार लेना हानिकारक होता है वैसे ही ज्यादा मात्रा में आहार लेना भी उचित नहीं होता। एक कहावत है- ***या तो खा कर मरे या भूखों मरे।*** अधिक मात्रा में खाया हुआ आहार देर से जीर्ण होता है या होता ही नहीं जिसे अजीर्ण होना कहते हैं। अजीर्ण होने पर, ***पोषण करने वाला आहार ही विकार उत्पन्न करने वाला हो जाता है।***

घरेलू औषधालय

निरोगधाम के स्थायी स्तम्भ 'घरेलू इलाज' के अन्तर्गत प्रस्तुत किये जाने वाले घरेलू नुसखों को तभी उपयोग में लिया जा सकता है जब इनमें काम आने वाले औषधि-द्रव्य घर में मौजूद हों। इसके लिए आपको घर में ही एक 'घरेलू औषधालय' बना कर आम तौर से काम आने वाले पदार्थों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में रखना चाहिए ताकि वक़्त ज़रूरत काम में लिये जा सकें। चूर्ण के रूप में प्रयोग किये जाने वाले पदार्थों को कूट पीस कर खूब महीन चूर्ण (Powder) कर के शीशियों में भर कर सील बन्द रखना चाहिए। सब पदार्थों को अलग-अलग शीशियों में भर कर, शीशी पर पदार्थ के नाम की स्लिप चिपका कर अलमारी में जमा कर रखना चाहिए। यहां हम कुछ द्रव्यों और बनी-बनाई दवाइयों के नाम प्रस्तुत कर रहे हैं जिन्हें बाज़ार से लाकर अपने 'घरेलू औषधालय' में रखें।

कच्ची अवस्था वाले पदार्थ - सोंठ, पीपल, काली मिर्च, लोंग, छोटी हरड़, मुलहठी (जेठी मध), सेन्धा नमक, काला नमक, खाने का मीठा सोडा, फिटकरी (लाल या सफ़ेद), अजवायन, शहद, मिश्री (खड़ी साखर), जवाखार (यवक्षार) रब्बे सूस (मुलहठी का सत), सोहागा, अकरकरा, कुलिंजन, कपूर, सत पोदीना, नीबू का सत, जायफल, कायफल, बेल फल, माजूफल, असगन्ध, शतावर, सूखा आंवला, पीपलामूल, चव्य, चित्रक छाल।

बनी हुई दवाएं - गुलाब जल, गुलक़न्द, अमृतधारा (देहरादून वाली) त्रिफला चूर्ण, लवण भास्कर चूर्ण, हिंग्वष्टक चूर्ण, अविपत्तिकर चूर्ण, सितोपलादि चूर्ण, पंच सकार चूर्ण, शिवाक्षार पाचन चूर्ण, महानारायण तैल, चन्दनबला लाक्षादि तैल, सोमराजी तैल, कासीसादि तैल, षडबिन्दु तैल, कुंकमादि तैल, जात्यादि तैल, अरण्डी का तैल, सत इसबगोल, लवंगादि वटी, दशमूलादि स्वाथ, अमृतादि क्वाथ। कब्जीना चूर्ण, कायम चूर्ण, गैसहर वटी, स्वाद आमला, स्वाद खजूर, चित्रकादि वटी, एलादि वटी।

ऐलोपैथिक दवाएं - कुछ ऐलोपैथिक दवाएं ऐसी भी हैं जिन्हें तत्काल राहत पाने के लिए निरापद रूप से प्रयोग किया जा सकता है। ऐसी कुछ दवाइयों के नाम इस प्रकार हैं-

टिंचर आयोडिन, डेटोल, सोडा बाई कार्ब, बोरिक पाउडर, मेडिकेटेड साफ़ रूई का बण्डल और काटन बेण्डेज (पट्टियां), डेक्साक्विन आइण्टमेण्ट (केडिला लेबोरेट्री), ग्लूकोज़-डी पाउडर (गलेक्सो), बरनॉल आइण्टमेण्ट, केलेण्डुला आइण्टमेण्ट (होमियोपैथिक), रेस्क्यू रेमेडी, रेलेक्सिल आइण्टमेण्ट, पोटेशियम परमेग्नेट (लाल दवा), डिस्प्रिन टेबलेट, डेण्टोगम स्ट्रांग, मेटासिन टेबलेट, बस्कोपेन कम्पोजीटम टेबलेट, यूनिएन्ज़ायम टेबलेट, बीकोसूल केपसूल (ड्यूमेक्स कं.), डायजिन जेल, ईनो फ्रूट साल्ट, लिस्टिरिन लिक्विड, पेनजॉन बाम और पेनजॉन टेबलेट।

या दाढ़ के नीचे रख कर दबा लें और लार टपकाते रहें। *थोड़ी देर में दर्द बन्द हो जाएगा।*

आधा सीसी का टोटका

यह प्रयोग हमने पहली बार निरोगधाम के अप्रेल ८३ अंक में प्रकाशित किया था। हम यद्यपि टोटकों और जादू टोना आदि पर विश्वास नहीं करते पर ऐसे दुराग्रही भी नहीं हैं कि किसी के सफल अनुभव को मानें ही नहीं। निरोगधाम के आजीवन सदस्य एवं प्रतिष्ठित टेक्स कन्सल्टेण्ट स्व. श्री आर.सी. माहेश्वरी सी.ए. की माताजी ने, निरोगधाम के लिए इण्टरव्यु देते हुए यह नुस्खा हमें बताया था। हम इस प्रयोग को प्रकाशित करने के लिए एक दम से राज़ी न हुए। हमारी हिचकिचाहट देख कर माताजी ने कहा- आप विश्वास कीजिए और बेखटके इस प्रयोग को प्रकाशित कर दीजिए, ज़रूर फ़ायदा करेगा। और अगर मान भी लें कि फ़ायदा नहीं होगा तो नुकसान भी क्या है, बड़ा सस्ता सरल उपाय है। हमने उनकी बुज़ुर्ग उम्र और लम्बे तज्रुबे का लिहाज़ कर प्रयोग प्रकाशित कर दिया था। जब लाभ उठाने वालों के धन्यवाद भरे पत्र हमें मिले तो हम हैरान भी हुए कि इस टोटके से होने वाले लाभ के पीछे कौन सा वैज्ञानिक कारण हो सकता है और सन्तुष्ट भी हुए कि एक सरल सस्ता नुस्खा अपने पाठक-पाठिकाओं को बता सके। इसके बाद इस नुस्खे को हमने निरोगधाम के जनवरी ८८ अंक में दोबारा प्रस्तुत किया और फिर धन्यवाद पत्र मिले। अब तीसरी बार पुनः यह प्रयोग प्रस्तुत कर रहे हैं-

जिसे आधा सीसी का (सिर) दर्द होता हो वह सुबह उठ कर एक गुड़ की डली लेकर चुपचाप घर से निकले, किसी से बोले नहीं; कुछ बताए नहीं और किसी भी चौराहे पर दक्षिण दिशा की तरफ़ मुंह करके खड़ा हो जाए, गुड़ की डली को दांतों से काट कर दो टुकड़े करके वहीं फेंक दे और चुपचाप घर लौट आये। *सिर दर्द गया समझें।*

नाक में फुंसी

पेट की खराबी और बढ़ी हुई उष्णता के कारण कभी कभी नाक के अन्दर फुंसी हो जाती है जिससे नाक के ऊपर हलकी सी सूजन आ जाती है और ३-४ दिन तक नाक और इसके आस-पास बड़ा तनाव सा बना रहता है। इस फुंसी को मिटाने का एक परीक्षित प्रयोग प्रस्तुत है।

सुबह मोगरे के ताज़े २-३ फूल २-३ बार गहरी लम्बी सांस लेते हुए सूंघें और फूल फेंक दें। कई बार तो एक ही बार सूंघने से फुंसी मुरझा गई है, ज़रूरत पड़े तो २-३ दिन तक सुबह-सुबह यह प्रयोग करें। ***बराबर फ़ायदा होगा।***

पलक की फुंसी

कभी-कभी आंख की पलक पर या नीचे के हिस्से में फुंसी उठ आती है। इसे 'गुहेरी' कहते हैं। यह क्यों होती है इसका वास्तविक कारण तो हमें ज्ञात नहीं है पर एक बुज़ुर्ग ने इसका कारण यह बताया था कि जो स्त्री-पुरुष अपने गुप्तांग को प्रतिदिन पानी से धोकर साफ़ नहीं करते उनको यह फुंसी होती है। कारण जो भी हो, इसका एक अचूक घरेलू इलाज प्रस्तुत है जो कई बार सफलता पूर्वक प्रयोग कराया जा चुका है।

किसी पुरानी कच्ची दीवार में चिपके हुए कोयले का टुकड़ा ले आएं। कच्ची दीवार का मतलब गारे और मिट्टी से बनी दीवार से है। कोयले का टुकड़ा ऐसी दीवार में चिपका हुआ आसानी से देखा जा सकता है। साफ़ पत्थर पर थोड़ा पानी डाल कर कोयले को घिसें। अनामिका अंगुली से इस लेप को, आइने में देखते हुए, सिर्फ़ फुंसी पर ही लगाएं, इधर-उधर न लगने दें। एक बार लगाना काफ़ी है। थोड़ी देर में ही फुंसी का तनाव मिट जाएगा और फुंसी मुरझा जाएगी। ***ज़रूरत पड़े तो दूसरी बार भी लगा सकते हैं, काफ़ी है।***

क़ब्ज़नाशक नुस्खे की प्रशंसा

गत १३ वर्षों के प्रकाशन काल में हमारी यही कोशिश रही है कि हम सिर्फ़ लाभप्रद, स्वास्थ्य रक्षक़ तथा गुणकारी सिद्ध होने वाली परीक्षित सामग्री ही प्रस्तुत करें। हमने यह कोशिश पूरी निष्ठा, ईमानदारी और बड़ी मेहनत के साथ की है और आज भी इस नीति से तिल भर भी हटे नहीं हैं। हमारी इसी नीति ने इस पत्रिका को लाखों परिवारों की प्रिय, मन पसन्द और विश्वसनीय पत्रिका बनाया है। गत १३ वर्षों में हमें हज़ारों प्रशंसा पत्र मिले हैं, स्नेह और लाड़ प्यार भरे पत्र मिले हैं और अभी भी मिल रहे हैं जिनसे हमारा हौसला बढ़ा है और आत्म विश्वास मज़बूत हुआ है। अभी गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रेल ९२) के पृष्ठ ६५ पर एक 'क़ब्ज़नाशक नुस्खा' प्रकाशित किया गया था जो हमें स्थानीय होल्कर साइंस कालेज के प्रोफेसर, डॉ. बी.के. माहेश्वरी से प्राप्त हुआ था। इस नुस्खे को माहेश्वरीजी अनेक लोगों को बता चुके हैं और सभी को इससे लाभ हुआ।

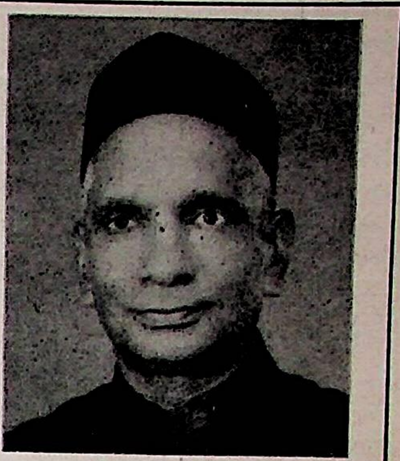
अंक पाठकों के हाथों में पहुंचा ही था कि कई पाठकों ने इस नुस्खे को प्रयोग कर लाभ उठाया और हमें पत्र द्वारा सूचित भी कर दिया कि यह नुस्खा बहुत ही लाभप्रद सिद्ध हुआ है, ***हम निरोगधाम और डॉ. बी.के. माहेश्वरी के बहुत आभारी हैं*** तो इस नुस्खे को हमने हमारी पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे' में शामिल कर, इस पुस्तक के पृष्ठ ३४ पर, प्रकाशित कर दिया है ताकि इस नई पुस्तक के पाठक-पाठिकाओं को भी इस नुस्खे की जानकारी मिल सके। हमारी नीति है कि हम ***पाठक-पाठिकाओं के हित की कोई भी बात कभी छुपा कर नहीं रखते,*** आम जनता के उपयोग और हित के लिए फ़ौरन प्रकाशित कर देते हैं। हां, यह बात ज़रूर है कि सिर्फ़ विश्वसनीय, हितकारी और अनुभूत सामग्री ही प्रकाशित करते हैं, ***इधर-उधर से नकल करके कुछ तो भी मसाला प्रकाशित करके पत्रिका का कोरम पूरा करने की मक्कारी और धोखाधड़ी नहीं करते।*** ■

रूमाडेप तेल एवं
रूमाडेप टेबलेट
सुवर्ण युक्त
● जोड़ों का दर्द, गठिया, मांस पेशियों के तनाव तथा वात रोगों में शीघ्र राहत देने वाला आयुर्वेदिक योग. शीघ्र आराम देता है
युटरोडेप सिरप
● नारी रोगों को दूर कर उन्हें स्वस्थ रखता है।
● अशोक-लोघ्र इत्यादि जड़ी-बूटियों का विश्वसनीय योग.
बी. व्हीटा टेबलेट तथा
ब्राह्मी व्हीटा
● स्मरण शक्ति - बढ़ाकर मानसिक विकास करता है. तनाव दूर कर शान्त निद्रा लाता है।
डेक्कन आयुर्वेदाश्रम
फार्मेसी लि.
सैदाबाद, हैदराबाद-500 659
डिपो : इन्दौर, उदयपुर,
अहमदाबाद, वाराणसी, नागपुर
Rumadap
RUMADAP Tablets
UTRODAP
DAP
BRAHMI - VITA
(Granoles)
ब्राह्मी व्हीटा
BIVITA Tablets
DAP

उदर रोग

प्रवाहिका (डीसेंट्री)

□ वैद्य धर्म चन्द्र जैन शास्त्री
B.I.M.S., आयुर्वेदाचार्य



वैद्य धर्मचन्द्र जैन

जनवरी ९२ अंक से शुरू की गई 'पाचन-संस्थान की व्याधियां' सम्बन्धी लेख माला का तीसरा लेख 'प्रवाहिका' रोग के विषय में प्रस्तुत किया जा रहा है। इस रोग को 'पेचिश' या 'आमातिसार' भी कहते हैं और अंग्रेज़ी में डीसेंट्री (Dysentery) कहते हैं। इस रोग को उत्पन्न करने वाले 'निज कारणों' में अनियमित और ग़लत ढंग से आहार-विहार करना तथा 'आगन्तुक कारणों' में अभक्ष्य पदार्थों एवं दूषित जल का सेवन करना ही कारण होते हैं। इस रोग के विषय में विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। नगर के वयोवृद्ध चिकित्सक एवं प्रिंस यशवन्तराव आयुर्वेदिक जैन औषधालय के प्रधान वैद्य श्री धर्मचन्द्रजी जैन।

अतिसार से मिलता जुलता एक रोग होता है जिसे 'प्रवाहिका' कहते हैं। 'प्रवाहतोऽल्पं बहुशोमलाक्तं प्रवाहिकां तां प्रवदन्ति तज्ज्ञाः' के अनुसार जिस रोग में मल और कफ, कभी कम और कभी ज्यादा मात्रा में बार-बार निकलता है, प्रवाहित होता रहता है उस रोग को प्रवाहिका कहते हैं। इस रोग के मुख्य लक्षणों में मल चिकना होना, मरोड़ के साथ होना और मल विसर्जित करते समय रोगी का कांखना-कराहना उल्लेखनीय लक्षण हैं। आधुनिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार प्रवाहिका (डीसेंट्री) दो प्रकार की होती है- (१) बेसीलरी डीसेंट्री (Bacillary Dysentery) और एमीबिक डीसेंट्री (Amoebic Dysentery)। प्रचलित भाषा में इस रोग को 'आंव पड़ना' या 'आंव के दस्त' कहते हैं क्योंकि इस रोग में जब दस्त होता है तब दस्त में मल की मात्रा कम और आंव की मात्रा ज्यादा रहती है और बार-बार दस्त होता है। बिना पचे हुए आहार को 'आम' यानि कच्चा रस कहा गया है जिसे चालू भाषा में 'आंव' बोला जाता है। जब दस्त के साथ, कच्चा अपचा आहार (आम या आंव), चिपचिपे चिकने, भूरे से सफ़ेद रंग के पदार्थ के रूप में, मरोड़ के साथ निकलता है, बार-बार और कम-ज्यादा मात्रा में निकलता है तब इसे प्रवाहिका यानि पेचिश होना कहते हैं।

निदान - यह रोग क्यों होता है इसके कारणों पर विचार कर यदि इन कारणों से बच कर रहा जाए तो रोग ग्रस्त होने से बचा जा सकता है। *आयुर्वेद के अनुसार इस रोग की उत्पत्ति का मुख्य कारण जठराग्नि के मन्द होने पर अपच होना और वातादि दोषों का कुपित होना होता है।* वात दोष कुपित होने से हुई प्रवाहिका में शूल होना, पित्तज प्रवाहिका में जलन होना और कफज प्रवाहिका में मल का चिकना, चिपचिपा तथा भूरे सफ़ेद रंग का होना मुख्य लक्षण होते हैं। मरोड़ हो कर दस्त होता है, कभी-कभी इच्छा के विपरीत मल निकल जाने से कपड़े खराब हो जाते हैं। ज्यादा भारी, गरिष्ठ, तेज़ मिर्च मसालेदार तथा गर्म प्रकृति के पदार्थों का अति सेवन करना, पहले का भोजन पचे बिना ही फिर से भोजन करना या अन्य कोई पदार्थ खा लेना, ठीक से चबाए बिना निगलना, अभक्ष्य पदार्थों का सेवन करना, दूषित जल का सेवन करना *आदि कारणों से प्रवाहिका रोग होता है।*

चिकित्सा - इसकी चिकित्सा आयुर्वेद ने दो अवस्थाओं को ध्यान में रख कर बताई है- (१) आमावस्था और पक्वास्था। आमावस्था आहार के कच्चे रहने की अवस्था को कहते हैं क्योंकि जब खाया हुआ आहार पूरी तरह पच जाता है *तब उसे 'रस' कहा जाता है जो सात धातुओं में से पहली*

स्वादिष्ट पाचन चूर्ण

अनियमित रूप से आहार लेने, अपथ्य पदार्थों का सेवन करने, व्यायाम या योगासन का अभ्यास न करने, आलसी दिनचर्या रखने, अधिक चिन्ताग्रस्त रहने और देर रात तक जागरण करने से पाचन-क्रिया ठीक से नहीं होती जिससे अपच, क़ब्ज़, अरुचि और भूख न लगना आदि व्याधियां उत्पन्न होती हैं। मुंह का स्वाद खराब रहता है तथा मुंह से दुर्गन्ध आती है। इन सभी व्याधियों को नष्ट करने वाला एक बहुत ही अच्छा गुणकारी और स्वादिष्ट नुस्खा प्रस्तुत है।

घटक द्रव्य - नीबू का सत्व (Citric Acid) १५ ग्राम, मिश्री १५० ग्राम, अनार दाना ४० ग्राम, सोंठ ४० ग्राम, काली मिर्च, पीपल, छोटी इलायची, दालचीनी, तेजपात, पोदीना के पत्ते- सभी छः द्रव्य २०-२० ग्राम, जीरा भुना हुआ १२० ग्राम धनिया ८० ग्राम और सेन्धा नमक १०० ग्राम।

निर्माण विधि - नीबू के सत्व को आधे चम्मच पानी में खरल करें। मिश्री और सेन्धा नमक अलग रख कर शेष सभी द्रव्यों को खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें। इन सबको मिला कर खरल करें। इसके बाद मिश्री पीस कर इसमें डाल कर अच्छी तरह घुटाई करके मिला लें। अन्त में सेन्धानमक पीस कर मिला लें और खूब खरल करें ताकि सभी द्रव्य परस्पर मिल कर एक जान हो जाएं।

मात्रा और सेवन विधि - एक चम्मच चूर्ण दिन में २-३ बार फांक कर चूस लें या पानी के साथ निगल लें।

लाभ - यह बहुत ही स्वादिष्ट पाचन चूर्ण है। इसके सेवन से पाचन सुधरता है और जठराग्नि प्रबल होती है जिससे भूख खुल कर लगती है। अग्निमान्द्य, अपच, अरुचि और उदर वायु आदि व्याधियां दूर होती हैं।

धातु होती है। जब तक खाये हुआ आहार का पूरा पाचन नहीं होता तब तक वह कच्ची अवस्था में रहता है और ऐसी ही अवस्था में मल के साथ निकलने पर ***प्रवाहिका होना कहा जाता है।*** इस अवस्था में निकला हुआ मल अत्यन्त दुर्गन्धयुक्त, चिपचिपा, चिपकने वाला होता है। दूसरी अवस्था पक्वास्था यानि आहार के पक जाने वाली अवस्था होती है और इस अवस्था में निकला हुआ मल दुर्गन्ध रहित, चिपचिपाहटरहित तथा जल में डूब जाने वाला होता है।

अपक्व अवस्था में होने वाले दस्तों को यानि ***आंव के निकलने को रोकना उचित नहीं होता*** अतः दस्त बन्द करने वाली दवाओं का प्रयोग न करके जठराग्नि को सशक्त बनाने और पाचन ठीक करने वाली दवाओं का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि ***पाचन ठीक से होने पर दस्त होना अपने आप ही बन्द हो जाता है।*** साथ ही पथ्य-अपथ्य का पालन कर. अपना आहार-विहार सुधार लेना चाहिए। यहां इस रोग की चिकित्सा के लिए कुछ घेरलू नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

■ रात को सोते समय एक गिलास कुनकुने गरम दूध में १० से २० ग्राम तक अरण्डी का तैल (Castor oil) डाल कर रोगी को पिलाना चाहिए। १२ वर्ष तक के बच्चों को तैल की मात्रा आधी करके देना चाहिए। गोद के शिशु को आधा चम्मच देना चाहिए इस उपाय से पेट में संचित और आंतों में चिपकी हुई आंव दस्तों के साथ निकल जाती है। २-३ ***दिन बाद यह प्रयोग बन्द कर दें।***

■ सोते समय एक गिलास कुनकुने गरम दूध में १ या २ चम्मच शुद्ध घी डाल कर पीने से भी आंव निकल जाती है।

■ कच्चे बेल फल का गूदा, गुड़, तिल का तैल, पीपल और सोंठ का चूर्ण- सब समान भाग मिला कर कांच के बर्तन में रख लें। इस चटनी को १० से २० ग्राम मात्रा में सुबह शाम खाने और ऊपर से कुनकुना गरम पानी पीने से आंव निकल जाती है और पेचिश में लाभ होता है। ***परीक्षित है।***

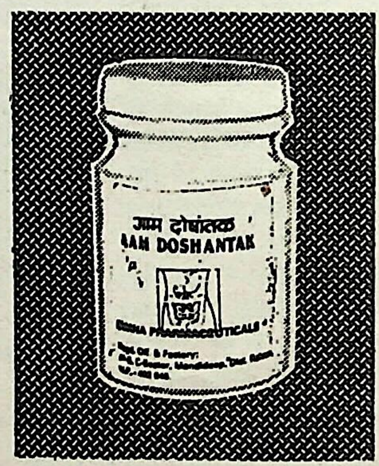
■ बाल हरड़, लेंडी पीपल और सोंठ- सब को अलग-अलग कूट पीस कर, समान भाग में मिला कर शीशी में भर लें। इस चूर्ण को आधा-आधा चम्मच सुबह और रात को कुनकुने गरम पानी के साथ फांकने से आम का सही पाचन होने लगता है और शीघ्र ही पेचिश ठीक हो जाती है। ***अनेक बार परीक्षित है।***

■ जीरा सफ़ेद, सोंठ, काली मिर्च, सेन्धा नमक, सौंफ, अजवायन और बड़ी इलायची- सबको अलग-अलग कूट पीस कर चूर्ण कर लें और सब को समान भाग में लेकर मिला लें और शीशी में भर लें। इसे भोजन के बाद आधा या एक चम्मच मात्रा में, छाछ में घोल कर पीने से बहुत लाभ होता है। वायु विकार नष्ट होते हैं, भूख बढ़ती है और पाचन क्रिया सुधरने से यह रोग जड़ से चला जाता है।

शास्त्रीय योगों में कुटजारिष्ट, जातिफलादि चूर्ण और महागन्धक रस आदि लाभकारी योग हैं। ये बने-बनाये बाजार में मिलते हैं।

पथ्य-अपथ्य - आयुर्वेद ने कहा है- ***'निदान परिवर्जनम्'*** यानि जिन कारणों से रोग हुआ हो ***उन कारणों का त्याग करना चिकित्सा का पहला क़दम है*** लिहाज़ा प्रवाहिका रोग पैदा करने वाले उन सभी कारणों को छोड़ देना चाहिए जिनका वर्णन ऊपर किया गया है ***तभी इलाज से लाभ होगा।*** पथ्य में दही, छाछ, खिचड़ी, ज्वार की रोटी, लौकी की सब्ज़ी, छिलके वाली मूंग की दाल और फलों में केला खाना चाहिए। अपथ्य में मिर्च-मसालेदार पदार्थ, नमकीन और तले हुए पदार्थ, दूध, मिठाई और ***भारी पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।***

☐ **प्रधान चिकित्सक**
प्रिंस यशवन्तराव आयु. जैन औषधालय
बियाबानी, इन्दौर



पेट फूलना या कब्ज होना या पेचिस का बार-बार होना, ये सब रोग की भयंकरता की निशानी है

आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार मरोड़ बार-बार पेचिश का होना, छाती में जलन, खट्टी डकारें आना और शौच के समय काखना, भूख न लगना, नीन्द का न आना, यह सब जीर्ण आँव (संग्रहणी) एमीबियासिस रोग के लक्षण हैं। शौच के बाद गुदा प्रक्षालन के पश्चात: भी इस रोग के कीटाणु हाथ पर बने रहते हैं, पानी की अशुद्धता से भी यह रोग फैलता है। विशेषत: यह रोग गर्मी एवं वर्षा ऋतु में तीव्र-वेग से होता है। इसकी चिकित्सा समय पर न कराने से यकृत विकृत होकर शरीर या तो सूख जाता है, या स्थूल हो जाता है। संग्रहणी एवम् गठियावात, व बवासीर आदि रोग जड़ पकड़ लेते हैं। अतएव रोग से हमेशा के लिए छुटकारा पाने हेतु शोध की हुई निर्दोष आयुर्वेदिक औषधि

"आमदोषान्तक"

का प्रयोग कर शरीर को निरोग बनाइये,

निर्माता : **जमना फार्मास्युटिकल्स,**
48-बी, सेक्टर "सी", मण्डीदीप-462 046. (भोपाल म.प्र.)
फ़ोन : 2378. 565104, 563961

अधिकृत थोक विक्रेता : राजस्थान : जयपुर : सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर किशनपोल बाजार, अजमेर : सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर, बड़े डाकखाने के सामने. उदयपुर : ज्योति स्टोर्स, देहली गेट. कोटा : जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स, रामपुरा बाज़ार. जोधपुर : मित्तल मेडिको, जालोरी गेट. ***दिल्ली :*** मे. कान्तीलाल आर. पारिख, 379, चांदनी चौक. ***लखनऊ :*** भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, चार बाग. ***बनारस :*** पूजा मेडिकल्स

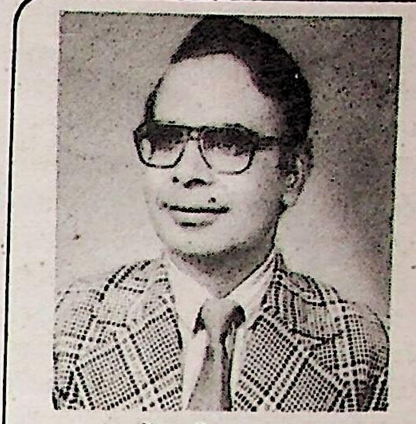
Consultants India

नोट : आमदोषान्तक पार्सल द्वारा मंगाने के लिये लक्ष्मी मेडिकल हॉल इंदौर का विज्ञापन देखें।
मध्य प्रदेश में सभी प्रमुख आयुर्वेदिक दवा विक्रेताओं के यहां उपलब्ध
विदर्भ के प्रमुख थोक विक्रेता : भारत सेल्स कारपोरेशन, भारत चेम्बर, सेन्ट्रल एवन्यू, नागपुर।

पेट दर्द का कारण

पित्ताशय (गालब्लेडर)

☐ सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर विशेषज्ञ
डॉ. सतीश शुक्ला से भेंटवार्ता



डॉ. सतीश शुक्ला

गत दो अंकों से, पेट दर्द के कारणों के विषय में, उपयोगी एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा रही है। यह जानकारी नगर के सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर-विशेषज्ञ डॉ सतीश शुक्ला से इण्टरव्यु लेकर प्रस्तुत की जा रही है। पेट दर्द के कारणों में एक कारण होता है- पित्ताशय (Gallbladder),इस विषय में प्रामाणिक, अधिकृत एवं तत्वपूर्ण विवरण इस भेंटवार्ता के माध्यम से प्रस्तुत है।

गत ग्रीष्म ऋतु अंक में, इस लेखमाला के दूसरे ख में डॉ. सतीशजी शुक्ला ने पेट दर्द के कारणों में क प्रमुख कारण- अलसर के विषय में बहुत सूक्ष्मता साथ विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया था। हमें हर्ष र सन्तोष है कि हमेशा की तरह, इस लेख में प्रस्तुत नकारी को भी, पाठक-पाठिकाओं ने बहुत पसन्द या है। इतनी अच्छी तथा विस्तृत जानकारी देने के ए डॉ सतीशजी शुक्ला के प्रति हार्दिक आभार क किया है और भविष्य में भी ऐसी ही जानकारी, गेगधाम के माध्यम से, देते रहने का आग्रह किया । हमने जब पाठकों के कुछ विशेष चुने हुए पत्र डॉ. क्लाजी को दिये तो उन्होंने सरसरी नज़र से पढ़ कर बताया कि उनके पास भी काफ़ी पत्र आये हैं और ते ही रहते हैं। ऐसे पत्र पढ़ कर उनको पाठकों के चारों और उनके हालात की जानकारी मिलती है से ध्यान में रख कर ही वे इण्टरव्यु देते समय विवरण तुत करते हैं।

इण्टरव्यु शुरू करते हुए हमने उनसे पूछा आज वे पेट के कौन से कारण के विषय पर ेंगे तो वे बोले कि पिछली बार अपन अलसर विषय में बता चुके हैं और अब पित्ताशय यानि की एक थैली, जो लिवर के नीचे स्थित होती उसके विषय में थोड़ा परिचय देकर इसके दर्द बारे में चर्चा करेंगे।

हमने कहा- बहुत ठीक, आप आज पित्ताशय ने वाले दर्द के विषय में ही विस्तार से चर्चा करें।

डॉ. सतीश शुक्ला - गत अंक में एक चित्र यानि डायग्राम प्रकाशित किया गया था। उस चित्र में लिवर बताया गया था और लिवर के स्थित पित्ताशय बताया गया था। यह थैलीनुमा होता है अतः इसे पित्त की थैली भी कहते हैं। अंग्रेज़ी में इसे गालब्लेडर (Gallbladder) कहते हैं। लिवर से आने वाली एक नली, पित्ताशय से आने वाली नली से जुड़ जाती है और दोनों मिल कर एक बड़ी नली बन जाते हैं और यह बड़ी नली ड्यूडेनम (Duodenum) यानि पक्वाशय, जिसे ग्रहणी भी कहते हैं, से मिल जाती है। पक्वाशय पेट और छोटी आंत को मिलाने वाला अंग होता है। लिवर में एक रस रहता है जिसे पित्त (Bile) कहते हैं, यह एक नली द्वारा, जिसे पित्त-नली कहते हैं, लिवर से निकल कर पित्ताशय में आता है। पित्ताशय का एक खास काम होता है पित्त को अपने पास रखना। ज़रूरत पड़ने पर यह पित्त को आतों के अन्दर पहुंचाता है। इसका दूसरा कार्य होता है कई तत्वों को जज्ब करके पित्त को घनीभूत (Concentrate) करना। जब पित्त सघन होता है तब पित्ताशय का आकार थोड़ा बड़ा हो जाता है। जब व्यक्ति खाना खाता है और खाना पेट में पहुंच कर धीरे-धीरे ड्यूडेनम में पहुंचता है, वहां से जब छोटी आंत में पहुंचता है तब पित्ताशय सिकुड़ता है जिससे पित्त निकल कर नलियों द्वारा ड्यूडेनम में आता है और खाने में मिल जाता है। इस तरह पित्त पाचन क्रिया में सहायता करता है।

आहार को ठीक से पचाने के लिए पित्त का मिलना बहुत ज़रूरी होता है। पाचन क्रिया और हाज़मे में सहायक होने वाला यह जूस यानि पित्त खाने को छोटी आंत तक पहुंचाता है। जैसे जैसे खाना नीचे आता है वैसे वैसे खाने के अन्दर मौजूद तत्व धीरे-धीरे जज्ब होकर खून के द्वारा लिवर में जाते हैं और लिवर के माध्यम से शरीर के अन्य भागों में पहुंचते हैं। दरअसल पाचन-क्रिया बड़ी जटिल क्रिया होती है और इस क्रिया में लिवर,

प्रवाहिका (पेचिश)

वायुः प्रवृद्धो निचितं बलासंनुदत्यधस्तादहिताशनस्य।
प्रवाहतोऽल्पं बहुशो मलाक्तं प्रवाहिकां तां प्रवदन्ति तज्ज्ञाः।।

- योग रत्नाकर

अहितकारी पदार्थों के सेवन करने से बढ़ी हुई जो वायु है वह संचित हुए कफ को नीचे (गुदा) की ओर ले जाती है और गुदा-मार्ग से मल और कफ को, बार-बार और थोड़ा-थोड़ा अथवा अधिक मात्रा में निकालती है। वैद्यजन इसे प्रवाहिका कहते हैं।

टिप्पणी - इस रोग का नाम प्रवाहिका रखना निरर्थक नहीं बल्कि सार्थक है। प्रवाहिका शब्द 'प्रवाहतः' पद से बना है जिसका अर्थ होता है- कण्ठ तथा उदर में बल लगा कर कांखने की ध्वनि करते हुए (प्रवाहण करना) मल या अपान वायु छोड़ना यथा- ***'कण्ठे हृद्बलेन सशब्दं वायुमपान मार्गेण त्यजतः।*** कांखते कराहते हुए बार-बार, कम या ज्यादा मात्रा में मल का प्रवाहित होना 'प्रवाहिका' है।

गालब्लेडर, ड्यूडेनम और आंत- सभी अंग हिस्सा लेते हैं। हमें यह सब जानकारी होनी ही चाहिए ताकि हम यह ज्ञान समझ सकें कि हमारा खाया-पिया किस तरह से पचता है और किस तरह हमारे शरीर के काम आता है।

ईश्वर ने हमारे शरीर की और शरीर के सभी अंग-प्रत्यंगों की रचना इतनी अद्भुत, व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक ढंग से की है कि शरीर के सभी अंग अपना अपना काम सुचारू रूप से करते रहते हैं। ***अगर हम भी इन अंगों का ख्याल रखें, इनके कार्यों में अपना सहयोग दें और ऐसा आहार-विहार न करें जिससे इन अंगों की कार्य-प्रणाली में कोई बाधा पहुंचे, कोई हानि हो तो हमारा शरीर सदा स्वस्थ और बलवान बना रहे, चुस्त दुरुस्त और तन्दुरुस्त बना रहे और बीमारियां हमसे कोसों दूर रहें।*** इसके लिए यदि हमें अपनी आदतों में, अपने आहार-विहार में और अपने रहन सहन में सुधार करना पड़े तो कर लेना चाहिए ताकि हम बीमार न पड़ सकें क्योंकि ***इलाज कराने की अपेक्षा बीमार न पड़ने के उपाय करना अच्छा होता है।*** हम अगर ग़लत खानपान करते हों तो छोड़ देना चाहिए और उचित ढंग से ही आहार-विहार करना चाहिए।

हमने गत अंक में अलसर के विषय में चर्चा करते हुए बताया था कि अलसर रोग ग़लत खान-पान की वजह से, पित्त बढ़ने और काफ़ी लम्बे समय तक पित्त बढ़ा हुआ रहने से, होता है। लिवर में जो पित्त बनता है उसमें ९०% मात्रा पानी की होती है और १०% प्रतिशत मात्रा में कई प्रकार के एनज़ाइम्स रहते हैं जो कि अलग-अलग अवस्थाओं में होते हैं और पित्त में घुले हुए होते हैं। कुछ खनिज (Minerals) होते हैं, कुछ ऐसी चीज़ें होती हैं जिनको कि शरीर के उन भागों में जाना पड़ता है जहां उनकी ज़रूरत होती है। ये सभी तत्व सघन स्थिति (Concentrate) में होतें हैं और लगभग ५० से ६० प्रतिशत तक यह कनसंट्रेशन गालब्लेडर के अन्दर ही हो जाता है। यह कनसंट्रेटेड यानि घनीभूत हुई चीज़ें गालब्लेडर से निकल कर ड्यूडेनम यानि पक्वाशय में पहुंचती हैं और पाचन-क्रिया में सहायता करती हैं। पित्ताशय के विषय में इतना संक्षिप्त परिचय देने के बाद अब मैं यह बताता हूं कि पित्ताशय में दर्द होता क्यों हैं?

इसका सीधा सपाट जवाब यह है कि पित्ताशय में या पित्त नली आदि किसी भी सम्बन्धित अंग में पथरी बन जाने से यह दर्द होता है। अब सवाल उठता है कि यह पथरी बनती क्यों है? इसका जवाब सुनिए।

जब पित्ताशय में पित्त घनीभूत होता है तो मुख्यतः इसका जलीय अंश ही घनीभूत होता है और शरीर के अन्य भागों में चला जाता है। जब जलीय अंश निकल जाता है तो यह स्वाभाविक है कि जो ज़रूरी इनज़ाइम्स होते हैं उनका प्रतिशत बढ़ जाए। जब प्रतिशत बढ़ जाता है तो एक अवस्था ऐसी आती है कि वे इनज़ाइम्स (Enzymes) और कुछ अन्य ऐसे तत्व, जो कि पित्त में होते हैं, पानी के ज़ज्ब हो जाने व कम हो जाने से घुलित अवस्था में नहीं रह पाते, प्रेसिपिटेड (Precipitated) हो जाते हैं और छोटे-छोटे बारीक कणों के रूप में गालब्लेडर के निचले भाग में बैठने लगते हैं। उदाहरण के लिए आप एक गिलास में शर्बत घोलें तो एक अवस्था ऐसी आएगी वह एक हद तक घुलने के बाद फिर नहीं घुलेगा और उसमें जो शक्कर होती है वह गिलास की तली में बैठ जाएगी। इस स्थिति को प्रेसीपिटेशन (Precipitation) होना या मेच्योरेशन-कनसंट्रेशन (Maturation Concentration) कहते हैं।

ऐसी स्थिति बनने पर कुछ समय बाद व्यक्ति को कष्ट का अनुभव होने लगता है यानि व्याधि

अमृतधारा
HARMLESS MEDICINE
SHAKE BEFORE USE

९० वर्षों से विश्वसनीय औषधि

पेट दर्द, दस्त गैस व क़े (उल्टी)
की अचूक दवा...

अमृतधारा®

अपचन,
भूख न लगने, गैस बनने
सिर दर्द करने जी मतली करने
आदि व्याधियों के लिए अवश्य प्रयोग करें

अमृतधारा फार्मेसी प्रा. लि., देहरादून 248 001.

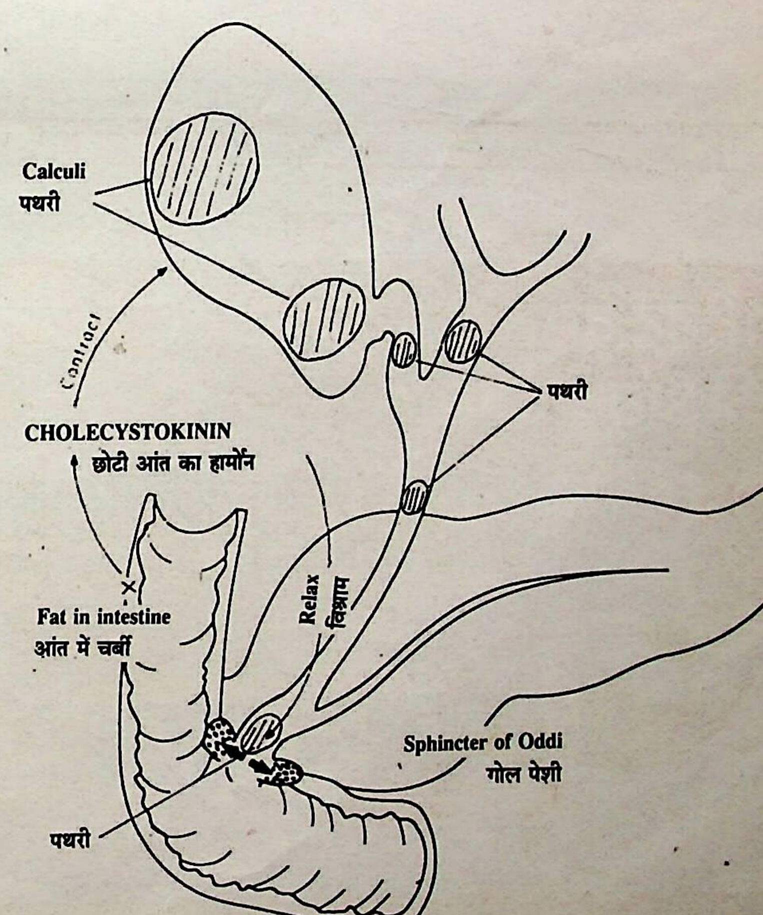
के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। यह स्थिति दो कारणों से बनती है। एक कारण तो यह है कि जलीयांश ज्यादा गाढ़ा (Concentrated) हो जाए और घुलित अवस्था न रहने से सघनता बढ़ने लगे यानि प्रेसिपिटेशन (Precipitation) होने लगे। दूसरा कारण यह हो सकता है कि पानी में इन तत्वों की मात्रा ज्यादा हो और इन तत्वों का घुलना या जज़्ब (Absorb) होना कम हो जाए या बन्द हो जाए तो ये तत्व नीचे बैठने लगते हैं। एक तीसरा कारण और भी कभी-कभी यह पाया जाता है कि पित्त की थैली में सूजन आ जाए या पित्त की थैली द्वारा पानी को सोखने की प्रक्रिया होती है वह बन्द हो जाए। ऐसी स्थिति में पानी की मात्रा बढ़ेगी। अगर पानी की मात्रा ज्यादा रही तो उसमें ज्यादा तत्व घुलना चाहिए, यह तो एक नार्मल प्रक्रिया की बात हुई लेकिन पानी ज्यादा मात्रा में होने का अर्थ होगा कि पित्त ज्यादा बन रहा है। ऐसी स्थिति में, पित्त की नली और पित्ताशय में परस्पर जो सामंजस्य बना रहना चाहिए वह न रह सकेगा। जो नली ड्यूडेनम में होती है उसमें एक वाल्व होता है जो कि विशेष दबाव पड़ने पर ही खुलता है। जब आदमी खाना खाता है और पेट में खाने के पचने की प्रक्रिया होती है उससे इसका मुंह खुलता है। यदि व्यक्ति खाना न खाए और यह वाल्व बन्द रहे तो सामंजस्य स्थापित नहीं होता। इस असामंजस्य की स्थिति को न्यूरोजेनिक (Neurogenic) कहते हैं।

जब ऐसी स्थिति बनती है तब सघनता बढ़ने (Precipitation) की स्थिति अपने आप बनने लगती है। जो पानी जज़्ब हो जाता है, वह जज़्ब न होकर सघन (Precipitate) होने लगेगा और पानी कुछ तत्वों के साथ नीचे आता रहेगा। जब झिल्ली में सूजन होती है, सेल के अन्दर सूजन होती है तो वह कुछ तत्वों को आकर्षित करती है। इस आकर्षण के कारण, पित्त की थैली में मौजूद कुछ तत्व, सेल की सतह (Surface of cells) पर चिपकने लगते हैं और फिर इन तत्वों की परत पर परत जमने लगती है। यह जमी हुई परतें ही एक पथरी का रूप धारण कर लेती हैं। इसे ही पथरी या केलकुली (Calculi) कहते हैं।

कुछ अन्य कारण और भी होते हैं जैसे कोई इन्फेक्शन हो जाए या पित्त की थैली में पस पड़ने लगे या सूजन आ जाए, इसके अलावा यह भी हो सकता है कि पित्ताशय में चारों तरफ़ इन्फ्लेमेशन फैल जाए तो ऐसी अवस्था में, पित्त की थैली के तत्व इसकी तरफ़ आकर्षित होने लगते हैं और आस- पास जमा होने लगते हैं जिससे धीरे-धीरे परतें बनने लगती हैं। यह परतें बनती जाती हैं और यह पथरी का रूप धारण कर लेती हैं। यह पथरी पित्ताशय के अन्दर बनती है। इसे ही पथरी (Calculi) कहते हैं।

यह स्थिति अगर लम्बे समय तक बनी रहे या गालब्लेडर सिकुड़ने लगे, इन्फेक्शन के कारण, गालब्लेडर की नली में इन्फेक्शन हो और वह नली सिकुड़ जाए तो कई कारणों से पथरी बनने लगती है। इनकी संख्या एक या अनेक होती है। कई बार पाया गया है कि पथरी बनती तो गालब्लेडर में है पर यहां से निकल कर बड़ी नली में आ जाती है और यहां रुकावट पैदा कर देती है। इस रुकावट से लिवर, गालब्लेडर और बड़ी नली के बीच का सामंजस्य बिगड़ जाता है। इस स्थिति में बड़ी नली में जो बहाव होता है वह रुकने लगता है और बहाव का प्रेशर बढ़ने लगता है। इस दबाव से नली का आकार बढ़ने लगता है और इसमें पित्त की मात्रा ज्यादा हो जाने से यहां भी सघनता की प्रक्रिया यानि प्रेसिपिटेशन की स्थिति पैदा हो जाती है। क्रिस्टल (Crystal) और पिग्मेण्ट्स (Pigments) पुरानी पथरी के आसपास जमा होने लगते हैं और सेप्ड बना लेते हैं। बाद में, पित्त बहुत मात्रा में होने से वहां छोटी छोटी पथरी बनने लगती है या गालब्लेडर में बनी पथरी, पित्तनली द्वारा बड़ी नली में आ जाती है। इस तरह पथरी बनते-बनते कई रूप लेती है और इसके कई रंग होते हैं। और संख्या भी कम ज्यादा होती है। यह पथरी ही पीड़ा का कारण बन जाती है।

इन कारणों के अलावा, कुछ कारण खान-पान से सम्बन्धित भी होते हैं जो पथरी बनाते हैं। इन कारणों की भी जानकारी हमारे पाठकों को होना चाहिए। आहार में बहुत भारी भोजन नहीं लेना चाहिए। भारी भोजन से मेरा मतलब है बहुत फेट यानि वसा युक्त आहार जिसको कहेंगे कि आइली खाना, अधिक तैल या घी युक्त खाना, गरिष्ठ चिकने पदार्थ अधिक मात्रा में खाना, ऐसे पदार्थ खाना जिनसे कोलेस्टेरोल (Cholesterol) बढ़ता हो जैसे मांस, अण्डा। तैलीय पदार्थ, मूंगफली, मखखन, काजू या दालों में उड़द की दाल आदि स्निग्ध पदार्थों को कम मात्रा में खाएं तो हर्ज़ नहीं, पर ज्यादा मात्रा में खाने पर रक्त में कोलेस्टेरोल की मात्रा बढ़ती है, लिवर में कोलेस्टेरोल ज्यादा मात्रा में आता है तो कई अवस्थाओं में जाकर तथा कई क्रियाओं-प्रक्रियाओं से गुज़र कर जब इसका पाचन होता है

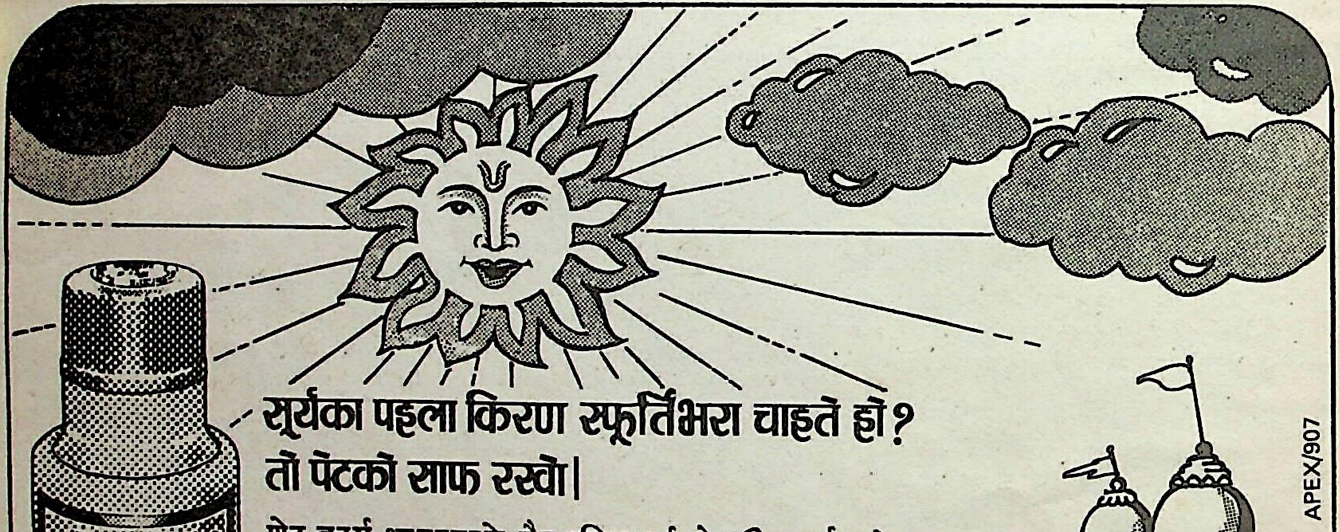


तो इससे जो पदार्थ निकलते हैं, उनकी मात्रा बढ़ने लगती है और लिवर द्वारा यह मात्रा और बढ़ती है। जब कोलेस्टेरोल कुछ क्रियाओं से बदल कर बदली हुई स्थिति में पित्ताशय में आता है तब वह बहुत घना (Concentrated) होता है, इतना घना की पानी के घोल में घुल नहीं पाता और प्रेसिपिटेड होकर, गाल ब्लेडर में नीचे जमने लगता है, उसकी परत जमने लगती है और इससे दो तीन स्थितियां पैदा होती हैं।

एक स्थिति तो यह कि पूरे गालब्लेडर के अन्दर झिल्ली पैदा कर दे और झिल्ली में सिकुड़न पैदा करके खराबी उत्पन्न करे। दूसरी स्थिति ऐसी होती है कि गालब्लेडर के अन्दर कोलेस्टेरोल घनीभूत होकर पथरी बना दे जिसे गालस्टोन (Gallstone) कहते हैं। जब कोलेस्टेरोल गालस्टोन बनता है तो कोलेस्टेरोल के साथ जो पिग्मेण्ट और क्रिस्टल होते हैं वे भी जुड़ने लगते हैं और पथरी बनाने में सहायक हो जाते हैं। इस तरह से तरह-तरह की पथरी खान-पान के कारण बनती हैं। दरअसल पथरी बनने का मुख्य और सबसे बड़ा कारण खान-पान से ही बनता है इसलिए अगर आहार लेने में लापरवाही और अनियमितता न की जाए, अभक्ष्य पदार्थ न खाये जाएं और किसी भी पदार्थ के खाने में अति न करके पाचन-संस्थान ठीक रखा जाए तो पथरी बनने की स्थिति ही न बने। खानपान को सन्तुलित और नियन्त्रित रखना चाहिए। तीसरी स्थिति स्टोन यानि पथरी बनने की जेनेटिक लिंक (Genetic Link) से यानि वंशानुगत प्रभाव से सम्बन्धित होती है। शरीर के अन्दर कुछ ऐसे जीन्स होते हैं जो अपने आप ऐसी क्रियाएं करते रहते हैं जिनसे पथरी बनने की सम्भावना बन जाती है। विदेशों में, विशेषकर अमेरिका में गालस्टोन बनने के केस ज्यादा होते हैं। इसका कारण उनके खानपान में मांस, अण्डे, पनीर, मखखन, क्रीम की बहुतायत होना है। खानपान के अलावा और भी कुछ मुद्दे हैं जिनकी वजह से विदेश में गालस्टोन के केस ज्यादा होते हैं। इसे ज़रा समझें।

यदि विदेश के लोग हिन्दुस्तानी खाना खाने लगें तो हमारी अपेक्षा उनका ही प्रतिशत गालस्टोन होने का ज्यादा रहेगा। इसी तरह यदि हिन्दुस्तानी लोग जो अमेरिका में रहते हैं वे अमेरिकिन खाना खाते हैं तो उनमें हमसे ज्यादा प्रतिशत में गालस्टोन होना पाया जाएगा लेकिन अमेरिकनों की अपेक्षा कम प्रतिशत में होता पाया जाएगा। इस मुद्दे पर कई बार विचार विमर्श भी हुए हैं कि ऐसा क्यों होता है और कहा जाता है कि इसमें जेनेटिक्स का कोई रोल नहीं है यह खानपान से ही सम्बन्धित मामला है। कुछ लोगों की मान्यता है कि यह मामला खानपान से सम्बन्धित होते हुए भी जेनेटिक्स से भी सम्बन्धित है।

इस विवाद को छोड़ भी दें तो भी यह निश्चय तो अपनी जगह ठीक ही मालूम पड़ता है कि हमारा आहार-विहार और आचार-विचार गालस्टोन बनाने में बहुत बड़ा कारण सिद्ध हो रहा है। एक बड़ी अद्भुत बात और सामने आई है कि गालस्टोन पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में ज्यादा होता पाया गया है। स्त्री और पुरुषों में गालस्टोन होने का अनुपात ८:१ है। इसका क्या कारण हो सकता है जबकि स्त्री और पुरुषों का खानपान एक जैसा ही है जबकि देखा यह गया है कि पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का खानपान सादगी वाला होता है। इसका यही कारण समझ में आता है कि स्त्रियों से सम्बन्धित जीन और स्त्रियों के शरीर की बनावट इसमें कारण हो सकती हैं। स्त्रियों के शरीर में जो हारमोन्स होते हैं वे कुछ ऐसी क्रियाएं शरीर के अन्दर करते हैं जिससे पित्त के अन्दर जो क्रिस्टल, कोलेस्टेरोल और पिग्मेण्ट्स होते हैं उनसे इस तरह की स्थिति बन जाती होगी कि धीरे-धीरे पथरी का निर्माण होने लगे और पथरी बढ़ती जाए।



सूर्यका पहला किरण स्फूर्तिभरा चाहते हो?
तो पेटको साफ रखो।
शेठ ब्रदर्स, भावनगरके बैद रसिकभाई शेठकी फार्मूलाके आधार पर बनाया गया आयुर्वेदिक
कायम चूर्ण
सालों पुरानी कब्ज़ दूर करके उससे पैदा हुए रोगोंसे आपको बचाके सारा दिन स्फुर्ति, ताज़गी और ठंडकका अनुभव देता है।
दवाई की हर दुकान पर उपलब्ध.

इन कारणों के अलावा और भी कारण हो सकते हैं जिनसे गालस्टोन बनता हो। हम निश्चित रूप से यह नहीं कह सकते कि इस कारण से या इन कारणों से पथरी बनती है लिहाज़ा इस कारण को या इन कारणों को दूर कर देने पर पथरी बनेगी ही नहीं।

पथरी होने के कारणों पर चर्चा करने के बाद अब यह बताता हूं कि पथरी के कारण दर्द क्यों होता है और किस तरह का दर्द होता है। ऐसा पाया गया है कि पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को पथरी की शिकायत ज्यादा पाई जाती है तो मैं स्त्रियों के विषय में ही बताता हूं। ऐसा पाया गया है कि दुबली पतली स्त्रियों की अपेक्षा मोटी स्त्रियों को तथा कम बच्चे पैदा करने वाली स्त्रियों की अपेक्षा अधिक बच्चे पैदा करने वाली स्त्रियों को गालस्टोन ज्यादा होता है। यह पता कैसे चले कि यह दर्द पथरी के कारण हो रहा है, इस मुद्दे पर थोड़ी चर्चा करना उपयोगी होगा।

जब किसी भी आयु की स्त्री दर्द की शिकायत करे कि नाभि से थोड़ा ऊपर, दायें हाथ की तरफ़, पसली के नीचे भी, दर्द का अनुभव होता है, शुरू में दर्द हलका-हलका हो, फिर धीरे-धीरे बढ़ता हो और ***इतना तेज़ दर्द होने लगे कि रोगिणी मारे कष्ट के मछली की तरह तड़फने लगे,*** उसका हाथ स्वतः ही अपने दायें तरफ़ पसली के नीचे और पेट के ऊपर के भाग पर चला जाए, उसे दबाए, पकड़े और वहीं बैठ जाए, दबाने से थोड़ी राहत मालूम दे, दर्द सहन न होने पर लेट जाए और चित न लेट कर करवट से लेटे, घुटने मोड़कर घुटने से पेट दबाए तो ऐसा लगे कि दर्द में कमी होती है, इससे आराम न होने पर उठ बैठे और पेट पकड़ कर बैठ जाए, साड़ी को पेट पर कस कर लपेटने और बांधने से आराम मालूम दे तो ***ये सब लक्षण पथरी होने की तरफ़ इशारा करते हैं। पुरुषों के मामले में भी यही सब लक्षण होते हैं।***

कुछ लोगों के मामले में ऐसा होता है कि कुछ खा पी लें या पानी ही पी लें तो आराम मालूम पड़ता है। आमतौर पर गैस के कारण दर्द होने पर पानी पीने से कभी-कभी आराम हो जाता है तो लोग पानी पी लेते हैं। एसिडिटी होने पर कुछ लोग ठण्डा दूध पी, लेते हैं लेकिन दर्द कम होने की अपेक्षा बढ़ जाता है। कुछ मामलों में दर्द अपने स्थान से फैल कर पीठ की तरफ़ चला जाता है और पीठ में भी भयंकर दर्द होने लगता है। यह दर्द दायें हाथ के हिस्से में भी हो सकता है। ***इस अवस्था में कष्ट इतना बढ़ जाता है कि रोगी कष्ट के कारण चिल्लाने लगता है।*** धीरे-धीरे कष्ट में कमी होने लगती है और रोगी को राहत मिलने लगती है जिससे रोगी चित अवस्था में लेट कर सोने की कोशिश करता है।

प्रसार योजना

प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से हम दो योजनाएं आपके समक्ष प्रस्तुत करते आ रहे हैं ताकि इस पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका के प्रसार-प्रचार में आपका स्नेहपूर्ण सहयोग प्राप्त हो सके। ये दोनों योजनाएं निम्नांकित हैं-

(१) पांच सदस्यों का वार्षिक शुल्क ***एक साथ भेज कर*** आप एक वार्षिक सदस्यता उपहार स्वरूप प्राप्त करें। चारों अंकों की ६-६ प्रति रजिस्टर्ड डाक से शुल्क प्रेषक के पते पर भेजी जाती रहेंगी। यदि सभी ६ प्रतियां अलग-अलग छः सदस्यों के पते पर भिजवाना चाहें ***तो छः नाम पते शुल्क के साथ ही भेजें।*** सभी को अंक की प्रति साधारण-डाक से भेजी जाएगी।

(२) यदि वर्तमान एक ही अंक की दस प्रति मंगा सकें तो २०% कमीशन कम करके ९६) रु. M.O./Draft/I.P.O द्वारा भेज दें। प्रतियां दस मित्र मिल कर मंगा लें। दस प्रतियां रजिस्टर्ड डाक से धनराशि भेजने वाले को भेज दी जाएंगी। ***आदेश देते समय अंक और वर्ष का नाम अवश्य लिखें।***

इन दोनों योजनाओं में से जो आप पसन्द करें उसे प्रयोग में लेकर अपना सहयोग प्रदान करें।

- प्रबन्ध सम्पादक

कुछ लोगों को दर्द की अवस्था में ऐसा लगता है कि जैसे उलटी हो जाएगी, उलटी करने की इच्छा भी होगी पर उलटी होती नहीं। कुछ व्यक्तियों को ऐसा लगता है कि अगर उलटी कर देंगे तो आराम मिल जाएगा तो वे हलक में अंगुली डाल कर उलटी करने की कोशिश करते हैं। अगर उलटी हो जाती है तो कई लोग कहते हैं कि इससे आराम हुआ, कुछ कहते हैं कि नहीं हुआ। ***बार बार इस तरह का दर्द होते रहने से व्यक्ति को समझ में आने लगता है कि दर्द शुरू होने पर क्या करना चाहिए।*** वह जानता है कि ५-६ मिनिट में ही दर्द तेज़ हो जाएगा तो वह पहले से ही दवा ले लेता है, या पेट बांध लेता है या लेट कर पेट दबाने लगता है या उलटी करने लगता है। यह दर्द जब शुरू ही होता है तब तो बिना दवा के भी ठीक हो सकता है पर जब दर्द बढ़ जाता है तब डॉक्टर की ज़रूरत पड़ जाती है। डॉक्टर दवा देता है इंजेक्शन लगाता है तो राहत मिल जाती है। हो सकता है एक बार दर्द होने के बाद फिर दोबारा कुछ दिन बाद दर्द उठे, कुछ सप्ताह बाद उठे या महिनों बाद उठे, सालों बाद भी हो सकता है पर जब भी दोबारा दर्द होगा तब उसी तरह का होगा जैसा पहली बार हुआ था। ***हां, उसकी तीव्रता बढ़ी हुई होगी।***

ऐसी अवस्था में रोगी वही सब करने लगता है जो पहले कर चुका होता है। जो लोग दर्द का सही कारण नहीं जान पाते वे जैसा समझते हैं वैसे उपाय करने लगते हैं। जब आराम नहीं होता तो अटकलें लगाते हैं कि शायद इस वजह से दर्द हो रहा है या इस वजह से हो रहा है। ***जब सब कुछ करते हुए भी आराम नहीं होता तो वह चिकित्सक के पास जाता है।*** जनरल प्रेक्टिशनर भी तरह-तरह के अन्दाज़े लगाता है जबकि दवा करते हुए भी ***अगर दर्द लौट आये तो मरीज़ और डॉक्टर का ध्यान पित्ताशय की तरफ़ जाना ही चाहिए।*** यह बात जुदा है कि पथरी हो या न हो पर पित्ताशय की तरफ़ ध्यान देकर यह जांच ज़रूर करा लेना चाहिए कि ***कहीं यह दर्द पित्ताशय का तो नहीं है।***

इस तरह के दर्द कभी-कभी १०-१२ साल के बच्चे से लेकर २०-२५ साल के युवक-युवतियों को भी हो सकता है। जांच कराने से सही कारण का पता लग जाता है और तब सही चिकित्सा भी संभव हो जाती है। अल्ट्रा-सोनोग्राफी द्वारा सब पता चल जाता है कि लिवर, गालब्लेडर, किडनी आदि की क्या स्थिति है। अनजाने में कोई व्याधि इस हद तक बढ़ जाती है कि फिर इलाज करना बहुत कठिन हो जाता है, बहुत खर्चीला हो जाता है ***और कभी कभी स्थिति लाइलाज भी हो जाती है।***

पित्ताशय की तरफ़ ध्यान देना इसलिए भी ज़रूरी होता है कि मामला सिर्फ़ पथरी का ही नहीं होता ***और भी व्याधियों का हो सकता है।*** जैसे

जो होना होता है वह होकर ही रहता है
इसे स्वीकार कर लेना ही बुद्धिमानी है

पीलिया का मामला है। एक प्रकार का पीलिया इसलिए भी हो जाता है कि पित्त की थैली का पित्त खाने की नली में न जाकर खून की नली में जाने लगे तो शरीर में पीलापन छा जाता है। इस तरह के पीलिया को आब्सट्र क्टिव जांडिस (Obstructive Jaundice) कहते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि पित्ताशय की जो पित्त नली (Bile duct) होती है वह गालस्टोन, जिसे हिन्दी में पित्ताश्मरी यानि पित्तनली की पथरी कहते हैं, फंस जाने से अवरुद्ध (Blocked) हो जाती है। कोई ट्यूमर (Tumour) यानि गांठ हो जाने से भी नली अवरुद्ध हो जाती है और पीलिया होने का कारण बन जाती है। ऐसी संभावना ज्यादातर ४० वर्ष की उम्र के बाद बनती है।

जो भी हो, जांच द्वारा यह पता चलाया जा सकता है कि दर्द पथरी का है या नहीं। खून की जांच द्वारा मालूम किया जा सकता है कि दर्द पथरी होने की वजह से है या नहीं। ***आजकल आधुनिक मशीनों से जांच करना बहुत सुगम हो गया है।*** एक तरीका कोलेसिस्टोग्राफी (Cholecystography) करने का है। यह जांच दो तरह से होती है एक तो ओरल कोलेसिस्टोग्राफी (Oral Cholecystography) होती है जिसमें खाने की गोलियां दी जाती हैं जिसे रोगी रात को खा लेता है और सुबह उसका एक्स-रे लिया जाता है। दूसरी होती है इंट्रावीनस कोलेसिस्टोग्राफी (Intravenous Cholecystography) जिसमें एक डाई होती है जो कि इंजेक्ट की जाती है और इंजेक्ट करने के कुछ समय बाद गाल ब्लेडर के आस पास के क्षेत्र का एक्सरे लिया जाता हैं जिससे लिवर और गालब्लेडर की स्थिति मालूम पड़ जाती है कि लिवर और गालब्लेडर का आकार क्या है, इन पर सूजन तो नहीं है, गाल स्टोन है या नहीं, गालब्लेडर का कांट्रेक्शन (Contraction) पूरा हो रहा है या नहीं। अन्दर कोई इन्फेक्शन तो नहीं है और यदि है तो उसका असर क्या हो रहा है।

एक दूसरा तरीका और भी है जो आजकल बहुत प्रचलित हो रहा है। यह है अल्ट्रा सोनोग्राफी। जब से यह मशीन आई है तब से ***यह निश्चित रूप से जान लेना बहुत सरल हो गया है कि रोगग्रस्त अंग की वास्तविक स्थिति क्या है?***

अल्ट्रा सोनोग्राफी करने से लिवर और गालब्लेडर की या पित्त नली आदि की सही-सही और बारीक से बारीक स्थिति का साक्षात दर्शन मिल जाता है। पेंक्रियाज़ और गालब्लेडर के आसपास जो लिम्फनोड्स होते हैं उनकी स्थिति भी मालूम हो जाती है। पथरी कहां है यह स्पष्ट दिखाई दे जाता है और सही निदान (Diagnosis) हो जाता है। यदि आस पास भी कहीं कोई विकार होता है तो मालूम पड़ जाता है और ***जब सही निदान हो जाता है तो इलाज भी सही किया जा सकता है।*** अब अन्त में इलाज की बात कर लें।

इलाज के मामले में सबसे पहला उपाय यही किया जाता है कि दर्द दूर करने वाली एण्टी स्पास्मोडिक (Antispasmodic) दवाएं दी जाती हैं ***ताकि रोगी को दर्द से छुटकारा मिल सके और वह राहत की सांस ले सके।*** इंजेक्शन भी इसी तरह के दिये जाते हैं जो आकुंचन (Contraction) यानि सिकुड़ने की प्रक्रिया को ढीला (Release) कर सके क्योंकि सिकुड़ने से जो खिंचाव होता है इसी से पीड़ा होती है और जब खिंचाव शिथिल हो जाता है तो रोगी को बड़ा हलकापन मालूम देता है। जब दर्द बहुत भयंकर और असह्य हो रहा होता है तब रोगी को गोली देने से काम नहीं चलता, इंट्रावीनस इंजेक्शन ही लगाना पड़ता है। जब दर्द मिट जाता है तब यह जांच पड़ताल कर ली जांती है कि दर्द होने का कारण क्या था। जैसे जांच से पता चले कि दर्द होने का कारण गालब्लेडर पर सूजन होना है और सूजन इन्फेक्शन की वजह से आई है तो रोगी को एण्टीबायोटिक दवाएं दी जाएंगी। इससे सूजन हट जाएगी और दर्द मिट जाएगा। ***इसी तरह अन्य विकारों के लिए उचित चिकित्सा की जा सकती है।***

लेकिन अगर यह मालूम पड़े कि अन्दर स्टोन यानि पथरी है और गाल ब्लेडर में खराबी होने के कारण क्रानिक इन्फेक्शन हो चुका है जिसे क्रॉनिक कोलेसिस्टाइटिस (Chronic Cholecystitis) कहते हैं। ऐसी स्थिति में यदि दवाओं से रोगी को ठीक न किया जा सके ***तो फिर आपरेशन करने के सिवा कोई चारा नहीं रहता।*** अगर यह मालूम पड़ जाए कि पथरी है, भले ही वह पित्ताशय में हो या पित्तनली में, उसका इलाज कई तरह का होता है। एक प्रकार का इलाज होता है- लिथोट्रिप्सी (Lithotripsy) इस चिकित्सा के अन्तर्गत एक मशीन द्वारा पथरी को वहीं पर बारीक चूर्ण करके, पित्तनली के मार्ग से चूर्ण को आंत तक पहुंचा दिया जाता है जहां से वह चूर्ण मल के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। ऐसे कई तरह से उपचार कर रोगी को व्याधि से मुक्त किया जा सकता है। अगर पथरी हो तो उसे बाहर निकालना ही होगा चाहे तो दवाओं से या चाहे आपरेशन करके। ***यदि पथरी निकाली न जाएगी तो बार-बार भयंकर दर्द तो होगा ही, अन्दर ही अन्दर स्थिति बिगड़ती ही जाएगी।*** नये-नये उपद्रव (Complications)

(शेषांश पृष्ठ ७४ पर)

पुराने उपलब्ध अंक

निरोगधाम के नये पाठक इस पत्रिका की पाठ्य-सामग्री की उपयोगिता, प्रामाणिकता एवं मौलिकता के साथ ही इसकी रोचक और सरल भाषा शैली से प्रभावित और सन्तुष्ट होते हैं और इसके पुराने अंक प्राप्त करने की इच्छा से पूछताछ हेतु पत्र भेजते हैं। ऐसे सभी पाठक-पाठिकाओं की जानकारी के लिए, इस वक्त हमारे पास जितने अंक उपलब्ध हैं उनके नाम प्रस्तुत कर रहे हैं-

अक्टूबर ८८ का यौन रोग निवारण अंक (सातवां संशोधित संस्करण) मूल्य १२ रु., अक्टूबर ८९ का नारी स्वास्थ्य अंक (चतुर्थ संशोधित संस्करण) मू. १२ रु., अक्टूबर ९० का योग भगाये रोग अंक (द्वितीय सचित्र संस्करण) मू. १० रु., जनवरी ९१ का वसन्त ऋतु अंक (योगासनों के रंगीन चित्रों सहित) मू. १० रु., अप्रेल ९१ का ग्रीष्म ऋतु अंक मू. १० रु., जुलाई ९१ का वर्षा ऋतु अंक मू. १० रु., अक्टूबर ९१ का नर नारी विशेषांक (चतुर्थ संस्करण) मू. १२ रु., ~~जनवरी ९२ का वसन्त ऋतु अंक~~ (द्वितीय संस्करण) मू. १२ रु. और अप्रेल ९२ का ग्रीष्म ऋतु अंक मू. १२ रु.। इन ९ अंकों का मूल्य १०० रु. है।

ये सभी अंक संग्रहणीय हैं और स्वास्थ्यरक्षा तथा चिकित्सा से सम्बन्धित श्रेष्ठ, प्रामाणिक, विश्वसनीय तथा अद्भुत पाठ्य-सामग्री का दुर्लभ भण्डार हैं। यदि आप सभी ९ अंक मंगाना चाहें तो मनीआर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम के बैंक ड्राफ्ट या पोस्टल आर्डर द्वारा सौ रु. भेज दें तथा पुराने ९ अंक भेजने के लिए लिख दें। ***पोस्टल आर्डर भेजें तो उन्हें क्रास (Cross) न करें।*** ये सभी अंक रजिस्टर्ड डाक से भेज दिये जाएंगे। यदि कुछ अंक आपके पास हों और आप सभी अंक मंगाना न चाहें ***तो जो जो अंक मंगाएं उनके नाम सूचित करते हुए उनकी मूल्य राशि भेज दें।*** चार या चार से अधिक अंक, एक पेकिट में, हमारे डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से तथा तीन या तीन से कम अंक, एक पेकिट में, चार रु. की V.P.P. द्वारा रजिस्टर्ड डाक से भेजे जाते हैं। ***पुराने अंक, डाक में खो जाने के भय से साधारण डाक (Book Post) द्वारा नहीं भेजे जाते*** अतः कृपया पुराने अंक साधारण डाक से भेजने के लिए न लिखें। इन ९ अंकों में से कोई भी अंक कभी भी समाप्त हो सकता है ***अतः इन्हें मंगाने में विलम्ब न करें, तुरन्त मंगा लें।***

- प्रबन्ध सम्पादक

स्वर-साधना द्वारा मानसिक शक्तियों की प्राप्ति

□ डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा
एम.ए., पीएच. डी.

डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा

मानसिक शक्ति मनुष्य की सबसे महत्वपूर्ण और उपयोगी शक्ति होती है और इस शक्ति को प्राप्त करने के लिए मन की एकाग्रता आवश्यक होती है। मन को एकाग्र करने के जितने भी उपाय और साधन हैं उनमें संगीत का स्थान सर्वोपरि है। मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के रक्षण एवं पोषण में संगीत का क्या योगदान हो सकता है, इस विषय में इस धारावाहिक लेखमाला के माध्यम से अत्यन्त उपयोगी और हितकारी विवरण प्रस्तुत कर रही हैं जयपुर की डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा। सम्प्रति आप राजस्थान विश्वविद्यालय के संगीत विभाग में प्रवक्ता के पद पर कार्यरत हैं।

स्वर-साधना का सीधा प्रभाव हमारे मन पर और मानसिक स्थिति पर पड़ता है। मानसिक स्थिति तभी अच्छी और उपयोगी रह सकती है जब मन में शान्ति हो क्लेश न हो, स्थिरता हो चंचलता न हो, शुद्ध विचारधारा हो गन्दे विचार न हों, एकाग्रता हो भटकाव न हो। ऐसी स्थिति निर्मित करने में सर्वाधिक उपयोगी एवं सफल माध्यम है संगीत-साधना। स्वर-साधना संगीत का ही मुखर रूप है। यदि नियमित, विधिवत एवं दत्तचित्त रूप से स्वर की साधना, अनवरत की जाए तो अद्भुत एवं विविध मानसिक शक्तियों की प्राप्ति हो सकती है। स्वर-साधना की प्रारम्भिक विधि का विवरण प्रस्तुत है।

आसन बिछा कर शान्त चित्त और एकाग्र मन से सुखासन में यानि पाल्थी लगा कर बैठ जाएं। ***सीना तना हुआ और मेरूदण्ड सीधा रखें।*** श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केन्द्रित कर ४-५ बार गहरी लम्बी सांस लें फिर लम्बी सांस खींच कर अपनी सामान्य स्वाभाविक आवाज़ में ओऽऽऽऽम्, वाहे गुरु, अल्लाहो अकबर, जय जय सियाराम, ओऽऽऽम् नमः शिवाय या जो भी उच्चारण करना आपको प्रिय और रुचिकर लगे उस शब्द या शब्दों का उच्चारण, धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ते हुए करें। इस क्रिया को उसी स्वर में बार बार, कई बार दोहराएं और ***यह ख्याल रखें कि स्वर ऊंचा नीचा न हो, एक स्तर पर ही रहे।*** यदि हारमोनियम या तानपूरा हो तो उसके स्वर में स्वर मिलाते हुए ध्वनि करें। हारमोनियम का कोई भी एक स्वर, जो आपकी आवाज़ के मध्य स्वर का हो, दबा लें और उसकी आवाज़ से आवाज़ मिला कर उच्चारण करने पर ध्यान केन्द्रित रखें। ***इससे मन एकाग्र रहेगा।***

ऐसा भले ही आप राग-रागनियों की दृष्टि से न करते हुए सिर्फ़ स्वर को साधने की दृष्टि से ही करें पर प्रतिदिन एक निश्चित समय पर अधिक से अधिक बार इस क्रिया का अभ्यास करें। कुछ ही दिनों बाद आप अनुभव करेंगे कि मन में शान्ति और एकाग्रता आती जा रही है, फेफड़ों और स्नायुओं में शक्ति और स्फूर्ति आती जा रही है तथा चित्त में एक अद्भुत आनन्द व्याप्त होता जा रहा है। जितनी देर आप अभ्यास करेंगे उतनी देर तक चिन्ता, तनाव, शोक आदि से बचे रहेंगे, ***यह आप स्वयं ही अनुभव कर लेंगे।*** यह स्थिति मानसिक शक्ति को बढ़ाने वाली और इसकी रक्षा करने वाली होती है। इस अभ्यास से मानसिक शक्ति धीरे-धीरे इतनी सुदृढ़ होती जाती है कि ***कई मानसिक एवं शारीरिक व्याधियों का डट कर मुक़ाबला कर सके।***

स्वर-साधना से उत्पन्न ध्वनि, ऐसी ध्वनि है जिसमें अनेकानेक दिव्य शक्तियां समाहित हैं। स्वर स्वयं में सम्पूर्ण विज्ञान, दर्शन तथा समस्त दिव्य शक्तियों का स्रोत है। ***इसमें एक विलक्षण आकर्षण शक्ति है*** इसीलिए जो व्यक्ति संगीत नहीं जानता वह भी मधुर स्वर सुन कर मोहित हो जाता है फिर यदि वह स्वयं ही स्वर-साधना का अभ्यास करने लगे तो भले ही वह संगीतकार न बन सके पर ***मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से वह बहुत ही स्वस्थ और सशक्त बन जाएगा।***

ऐसी मनःस्थिति का व्यक्ति भेद-भाव, ऊंच-नीच, जाति-पाति, पक्षपात आदि से परे होकर ***प्राणीमात्र के प्रति ममत्व और प्रेम भरे हृदय वाला हो जाता है*** लिहाज़ा राग-द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध आदि दुर्गुणों से बचा रहता है। यह स्थिति भी उसे मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखती है ***जिससे उसकी मानसिक शक्तियों का समुचित विकास होता जाता है।***

स्वर-साधना मानसिक शक्तियों की रक्षा करती है, पोषण करती है और इनकी सम्वृद्धि करती है जिससे व्यक्ति जीवन की सही राह पर सही और श्रेष्ठ सोच विचार कर पाता है, बढ़ पाता है। स्वर शुद्ध सोने की तरह है और संगीत-कला इसी स्वर-रूपी सोने से निर्मित आभूषण है। जब विविध स्वरों के संयोजन से सजी संगीत-कला इतनी मनमोहक और आनन्द दायक है तो इसके एक-एक स्वर की गहराई में जाने पर कितना दिव्य और भव्य स्वरूप सामने आएगा यह अनुभव करके ही जाना जा सकता है। शास्त्रीय संगीत में सबसे पहले स्वर-साधना पर इसीलिए बल दिया जाता है ताकि स्वर-साधक स्वर की गहराई से परिचित हो सके, स्वर के प्रति आत्मीयता का अनुभव कर सके और स्वर के साथ तादात्म्य स्थापित कर सके। ***ऐसे अभ्यास से नाद का अनुसन्धान होता है।*** नाद यानि ध्वनि, स्वर, आवाज़, शब्द और सन्धान का अर्थ है ***दृढ़तापूर्वक स्थिरता क़ायम रखना, दृढ़तापूर्वक जमाना।***

ज़रा सोचिए तो, साथ क्या जाएगा!
यह सब तो, यहीं पड़ा रह जाएगा!!

नाद या स्वर एक प्रकार का कम्पन (Vibration) है। कम्पन यानि गति या तरंग। ***जिन्होंने जाना है उन्होंने बताया है कि यह समस्त जगत नाद से, कम्पन से, गति और तरंग से ही निर्मित हुआ है*** और अभी भी प्रतिदिन यह नाद इस समस्त जगत एवं अजगत का सृजन किये चला जा रहा है ***इसीलिए तो नाद को 'ब्रह्म' कहा जाता है।*** नाद के दो प्रकार हैं- ***आहत नाद और अनाहत नाद।*** आहत नाद उसे कहते हैं ***जो संघर्षण से पैदा होता है*** और जो इन कानों से सुना जाता है। अनाहत नाद बिना संघर्षण के स्वयं ही होने वाला नाद है जिसे सुना नहीं जाता, अनुभव किया जाता है। आहत नाद बहिर्मुखी है और अनाहत नाद अन्तर्मुखी है। आहत नाद सुनने के लिए कान खुले रखना पड़ते है जबकि अनाहत नाद सुनने के लिए ***कान में अंगुली डाल इन्हें बन्द करना पड़ता है।***

स्वर-साधना आहत और अनाहत नाद, दोनों को ही सिद्ध करने वाली क्रिया है। योगी जन इसी क्रिया से सिद्धियां प्राप्त करते रहे हैं और भोगीजन इससे आनन्दित होते रहे हैं। स्वर साधना के प्रभाव से हमारे शरीर का स्नायविक संस्थान (Nervous-System) शक्ति और ऊर्जा से भर जाता है। इसकी ध्वनियां हमारी तंत्रियों को झंकृत कर जाग्रत और चैतन्य करती हैं ***जिससे मानस का अतिमानस (Super Mind) जाग्रत होता है, सक्रिय होता है।*** जिस प्रकार एक तालाब में कंकड़ फेंकने से पानी की सतह पर अनेक गोलाकार लहरें फैल जाती हैं और अधिक से अधिक विस्तार लेती जाती हैं उसी प्रकार स्वर-साधना के अन्तर्गत किये गये सुदृढ़ और सधे हुए स्वर-उच्चारण से हमारे भीतर भी ध्वनि की तरंगें उत्पन्न होती जाती हैं जो पूरे शरीर में अद्भुत ऊर्जा भर देती हैं और समस्त स्नायु-मण्डल को सक्रिय कर देती हैं। स्वर की तरंगें हमारे कानों के माध्यम से श्रवण-पटल पर टकराती हैं और ज्ञान वाहिनी के द्वारा मस्तिष्क तक और वहां से सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त हो जाती हैं। ***इतना व्यापक, सूक्ष्म और चैतन्यता दायक प्रभाव अन्य किसी भी क्रिया से नहीं होता।***

इस प्रभाव के पड़ते ही मन एकाग्र और शान्त हो कर एक अद्भुत प्रकार की रंजकता में डूब जाता है और साधक सब चिन्ताओं से मुक्त हो जाता है। संगीत की स्वर-तरंगें हमारे उस सूक्ष्म शरीर (Astral body) तक जा पहुंचती हैं ***जिसे हम देख नहीं पाते।*** जैसे ताप और प्रकाश के प्रभाव से हमारा शरीर पुष्ट और सबल बनता है उसी प्रकार स्वर-तरंगों से हमारा मानस पुष्ट और सबल बनता है। जिस तरह शरीर के लिए अन्न जल वायु आवश्यक हैं, उसी तरह से ***मन और मस्तिष्क के लिए आनन्द एवं स्फूर्ति देने वाली ये स्वर-तरंगें भी आवश्यक हैं।*** अंग्रेज़ी की एक कहावत है- Sound mind in a sound body यानि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है। इसे यूं भी कहा जा सकता है कि ***मस्तिष्क स्वस्थ हो तो ही शरीर स्वस्थ रहता है*** और यह बात ज्यादा सटीक तथा सही है। ***स्वर-साधना से मस्तिष्क स्वस्थ अवस्था में रहता है।***

स्वर-साधना में डूबा हुआ निश्चिन्त तथा एकाग्र मन ऐसा शान्त हो जाता है कि साधक दीन दुनिया की सुध-बुध खो कर सूक्ष्म और लय-जगत में लीन हो कर, उतने समय तक, कालातीत स्थिति में प्रवेश करके ***सांसारिक हानि, लाभ, जीवन मरण, यश-अपयश, पाप-पुण्य, सत्य-असत्य आदि सभी द्वन्द्वों से मुक्ति प्राप्त कर निर्द्वन्द्व स्थिति में हो जाता है*** जहां उसे चिदानन्द का अनुभव होता है। जब वह इस स्थिति से वापिस लौटता है तब उसे आश्चर्य होता है कि क्या मैं इसी दुनिया में रहता हुआ ऐसा दुर्लभ परमानन्द का अनुभव कर रहा था? जिस प्रकार एक थका हारा यात्री किसी घने वृक्ष की शीतल छाया तले थोड़ा विश्राम करके तरोताज़ा हो जाता है उसी प्रकार ***स्वर-साधना की ध्वनि-तरंगों की शीतल फुहारें हमारी मानस-तन्त्रियों को पुनर्जीवन प्रदान करती हैं।***

हमारे पिछले दो लेख पढ़ कर अनेक पाठकों ने पत्र भेजे हैं जिनमें मानसिक रोगों से सम्बन्धित अनेक प्रश्न पूछे गये हैं। इस लेख में एक प्रमुख प्रश्न ***'मानसिक अवसाद'*** (Depression) के विषय में चर्चा कर रहे हैं।

मानसिक अवसाद आजकल बहुत ज्यादा होता पाया जा रहा है। ***वास्तव में यह कोई रोग नहीं है।*** जो लोग स्वभाव से ज्यादा भावुक और संवेदनशील होने के साथ ही साहसी तथा धैर्यवान नहीं होते वे ज़रा सी विपत्ति या बाधा सामने आते ही घबरा जाते हैं और ***मानसिक अवसाद का अनुभव करने लगते हैं।*** विशेषकर दिमाग़ी काम करने वाले जैसे व्यापारी, डॉक्टर, इंजीनियर, प्रोफेसर, लेखक, वकील, जज आदि तथा अति महत्वाकांक्षी व्यक्ति इस व्याधि के शिकार ज्यादा होते हैं। ऐसी स्थिति में जब ऐसे लोग मानसिक दबाव को लम्बे समय तक सहन करते रहते हैं तब उनको मानसिक अवसाद हो जाता है। ***मानसिक अवसाद ज्यादा बढ़ जाए तो जीवन के लिए घातक भी हो सकता है।*** जैसे कमज़ोर शरीर वाला अधिक परिश्रम करने पर थका हारा और टूटा हुआ सा हो जाता है उसी प्रकार कमज़ोर मस्तिष्क और स्नायविक संस्थान वाला व्यक्ति भी जटिल और विषम स्थितियों के प्रभाव और दबाव से पीड़ित हो कर गहन मानसिक अवसाद (Acute depression) से ग्रस्त हो जाता है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए एकमात्र और अत्यन्त सरल होने के साथ ही मनोरंजक एवं निश्चित लाभ करने वाला उपाय है- स्वर साधना। इस उपाय से अनेक प्रकार की मानसिक-शक्तियां प्राप्त की जा सकती हैं इसमें कोई शक नहीं।

(क्रमशः)

डॉ. (श्रीमती) सुरेखा सिन्हा का पता-
☐ **वैशाली प्रिंटिंग प्रेस**
घी वालों का रास्ता, जयपुर

अनाहत नाद

नाद का अर्थ है वह परम ध्वनि जो सदा से होती आ रही है। इस ध्वनि यानि नाद के दो प्रकार हैं। आहत नाद और अनाहत नाद। जिस आवाज़ को पैदा किया जा सके वह आहत नाद है और जिसे पैदा न करना पड़े जो अपने आप हो, जिसका कोई कारण न हो, जिसे कोई पैदा न कर रहा हो, जो सदा से अनादि से हो, उस नाद को अनाहत नाद कहते हैं। दो भौतिक वस्तुओं को रगड़ने और टकराने से जो आवाज़ होती है, ध्वनि पैदा होती है उसे आहत नाद कहते हैं। ऐसी आवाज़ पैदा होती है और समाप्त हो जाती है पर जो न पैदा होती है और न समाप्त होती है उसे अनाहत नाद कहते हैं। ऐसा अनाहत नाद प्रतिपल हमारे अन्दर गूंजता रहता है जिसे तभी सुना जा सकता है जब हमारा ध्यान आहत नाद की तरफ़ से हटे जो बाहर है और अनाहत नाद की तरफ़ जाए जो भीतर है। हम आक्रमण छोड़ कर प्रतिक्रमण करें, बहिर्मुखी प्रवृत्ति से हट कर अन्तर्मुखी हों। किसी कवि ने ठीक ही कहा है- मुरली की तान सुनूं, अंगुली दे कान में। कानों में अंगुलियां लगा लेने पर सुनाई देना बन्द हो जाएगा पर बाहर-बाहर का, भीतर का नहीं बल्कि भीतर का तो और भी स्पष्ट सुनाई देने लगेगा। यह जो भीतर का संगीत सुनाई देगा, यही अनाहत नाद है। मुरली की जो तान अन्दर गूंज रही है यही अनाहत नाद है। इसे सुनने के लिए बाहर की आवाज़ों को सुनना बन्द करना होगा। संगीत की साधना ऐसी ही स्थिति निर्मित कर देती है जिसमें साधक अनाहत नाद-ब्रह्म में लीन होकर आनन्द का अनुभव करता है।

यह संगीत दो प्रकार का है एक बहिर्मुखी और दूसरा अन्तर्मुखी। जो संगीत उत्तेजना पैदा करे, चंचलता पैदा करे और आहत नाद से पैदा हो वह बहिर्मुखी संगीत है जैसे पश्चिमी संगीत। जो संगीत शान्ति पैदा करे आनन्द से भर दे और साधक को अनाहत नाद-ब्रह्म से मिला दे वह अन्तर्मुखी संगीत है जैसे पूर्वी संगीत। ऐसा संगीत परमात्म-दर्शन का प्रमुख साधन बन सकता है क्योंकि ध्यान और समाधि में सहायक होता है।

✓

आपके तीन परम मित्र

विवेक, साहस, धैर्य

एक कहावत है- विनाशकाले विपरीत बुद्धि-यानि जब विनाश-काल होता है तब मनुष्य की बुद्धि उलटी चलने लगती है। इसे यूं भी कह सकते हैं कि जब बुद्धि उलटी चलती है तब विनाश होता है। दुर्दिनों के समय में होना तो यह चाहिए कि मनुष्य सद्बुद्धि से काम ले ताकि विपत्ति का सामना युक्ति पूर्वक कर सके। ऐसा तभी हो सकता है जब विवेक से काम लिया जाए। विवेक से काम तभी लिया जा सकता है जब साहस और धैर्य से काम लिया जाए। इन्हीं महत्वपूर्ण मुद्दों पर इस लेख में प्रेरक, उत्साहवर्द्धक एवं युक्तिपूर्ण मार्गदर्शन दिया गया है जो किशोर अवस्था के बच्चों के लिए अनुकरणीय है।

हमारे किशोर बालक-बालिकाओं के लिए गत दो अंकों में हमने जो महत्वपूर्ण एवं दैनिक जीवन के लिए उपयोगी चर्चा प्रस्तुत की है उसी सिलसिले को जारी रखते हुए अब तीन महत्वपूर्ण मुद्दों पर अपने प्रिय बच्चों को उपयोगी मार्गदर्शन दे रहे हैं। जनवरी ९२ अंक में प्रस्तुत लेख में हमने बताया था कि अच्छी स्मरण शक्ति बनी रहे इस हेतु मन की एकाग्रता और मननशीलता का होना अति आवश्यक होता है। अप्रेल ९२ में प्रकाशित दूसरे लेख में समझाया था कि नवजवानों में सिर्फ़ जोश ही नहीं, होश भी होना ज़रूरी होता है। उस लेख को लिखने के लिए हमने ऐसे युवक-युवतियों के पत्रों को आधार बनाया था जो असमय यानि बेवक्त और अनावश्यक ढंग से यौन-क्रीड़ा करने लगे, फलस्वरूप यौन-विकारों से ग्रस्त हो गये हैं। यद्यपि इस मुद्दे पर निरोगधाम के अक्टूबर ८८ वाले यौन रोग निवारण अंक में विस्तार से उपयोगी एवं हितकारी जानकारी दी जा चुकी है फिर भी तीन मुद्दों पर कुछ और जानकारी देना ज़रूरी लगा तो गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रेल ९२) में चर्चा प्रस्तुत करनी पड़ी थी। वे तीन मुद्दे थे-(१) समय से पहले (२) तुलनात्मक दृष्टि और (३) बचने का उपाय। हमें सन्तोष है कि किशोर बालक-बालिकाओं एवं छात्र-छात्राओं को ये दोनों लेख बहुत उपयोगी और उत्साहवर्द्धक प्रेरणा तथा लाभप्रद जानकारी देने वाले लगे। इसका ज्ञान हमें बच्चों के पत्र पढ़ कर हुआ और प्रमाण इससे मिला कि इन अंकों को मंगाने वालों में, छात्र-छात्राओं की संख्या ज्यादा रही है। अभी भी इन दोनों अंकों की मांग छात्र-छात्राओं से प्राप्त हो रही है और उन्हें ये अंक भेजे जा रहे हैं। यदि आपने ये दोनों अंक पढ़े न हों तो आप अपने नगर के बुक स्टालों से तुरन्त खरीद लें। यदि न मिलें तो दोनों अंकों के लिए २४) रु. (एक अंक के लिए १२) रु.) M.O. द्वारा भेज कर मनीआर्डर कूपन पर ही अंकों के नाम और वर्ष ९२ लिख कर, ४ रु. की वी.पी. द्वारा रजिस्टर्ड डाक से भेजने के लिए सूचित कर दें। ये दोनों अंक आपके पास रहना ही चाहिए। इतना निवेदन करने के बाद अब नये तीन मुद्दों पर कुछ गहरी बातें आपको बताते हैं।

ये तीन मुद्दे ऐसे हैं जो सिर्फ़ किशोर अवस्था में ही उपयोगी और लाभप्रद सिद्ध नहीं होते बल्कि पूरे जीवन भर काम आ सकते हैं बशर्ते इनसे काम लिया जाए। ये तीन मुद्दे हैं- ***विवेक, साहस और धैर्य।*** इन तीनों के विषय में ज़रा गहराई से आपको समझाते हैं।

विवेक - मनुष्य को मनुष्य बनाने और बनाये रखने में सबसे महत्वपूर्ण और उपयोगी गुण अगर कोई है ***तो वह है विवेक।*** यदि विवेक न हो तो ***मनुष्य और पशु में, इन्सान और हैवान में कोई फ़र्क ही न रहे।*** आप जो भी विचार करते हैं, जो भी काम करते हैं वह अच्छा है या बुरा, करने योग्य है या नहीं, इसका सही निर्णय विवेक ही कर सकता है क्योंकि ***जो सही, निष्पक्ष और कल्याणकारी निर्णय करता है उसे ही विवेक कहते हैं।*** बुद्धि तो सुबुद्धि भी होती है कुबुद्धि भी होती है पर विवेक कभी कुविवेक नहीं होता। ***विवेक या तो विवेक होता है या अविवेक होता है पर कुविवेक कभी नहीं होता, हो जाए तो विवेक न रहे, अविवेक हो जाए।*** तो आप अपना पहला मित्र बनाएं विवेक को ताकि आप जो भी विचार करें वह विवेकपूर्ण हो, जो भी काम करें वह विवेकपूर्ण हो। विवेक किसी भी विचार या कार्य के भले या बुरे होने का निर्णय सिर्फ़ वर्तमान को देख कर नहीं करता बल्कि उसके परिणाम को यानि भविष्य को भी देख कर करता है ***क्योंकि वह दूरदर्शी होता है।*** विचार या कार्य तभी अच्छा, शुभ और ग्राह्य होता है ***जब उसका परिणाम भी अच्छा, शुभ तथा कल्याणकारी हो अन्यथा नहीं होता।*** जिस काम को करने में आज तो मज़ा आये पर कल को कज़ा आ जाए वह काम कभी अच्छा नहीं होता, करने योग्य नहीं होता क्योंकि मज़ा तो दो घड़ी में खत्म हो जाता है पर ***इसका परिणाम लम्बे समय तक दुःखी करता रहता है।*** और यह बड़े मज़े की बात है कि मज़ा मारने में तो सब साथी हो जाते हैं पर दुःख में कोई साथी नहीं होता और हो भी तो भला क्या होता है क्योंकि दुःख को आखिर भोगना तो हमें ही पड़ता है। यह तो दुनिया की रीति ही है कि हंसो तो हंसने में सब साथ देते हैं पर रोने में कोई साथ नहीं देता। ***हां, रोने का दिखावा कई कर सकते हैं।***

तो विवेक से काम लेना बहुत ज़रूरी है यह बात अभी से गांठ में बांध लें और ***इस मित्र का साथ कभी न छोड़ें।*** यह ऐसा मित्र है जो हमेशा आपके भले की ही सोचता है और भली राय ही देता है। ***आप मानें या न मानें यह दूसरी बात है।*** अगर मानेंगे तो कभी दुःखी न हो सकेंगे क्योंकि विवेक की बात मानने में अगर किसी को दुःख का अनुभव हो तो वह विवेकवान व्यक्ति नहीं होगा, अविवेकी होगा। विवेक के अनुसार आचरण करने में तत्काल यदि दुःख का अनुभव होता भी है तो वह ग़लत आदत, ग़लत मनोवृत्ति और किसी लालसा के कारण ही होता है ***अन्यथा नहीं होता।*** विवेकी व्यक्ति इस दुःख को, दुःख नहीं मानता बल्कि आने वाले सुखद परिणाम की प्रारम्भिक कठिनाई मान कर इसे झेल जाता है। जैसे दिन के प्रकाश से पूर्व रात का अन्धेरा होता है, जैसे शानदार फसल मिलने के पहले खेत जोतने और बोने की मेहनत होती है और जैसे हर बड़ी सफलता के पीछे कठिन तपस्या और मेहनत करने की पीड़ा

> **वक्त से पहले और मुक़द्दर से ज्यादा**
> **न किसी को मिला है न किसी को मिलेगा**

होती है वैसे ही हर सुख के पहले दुःख होता ही है। इसे सह लेना चाहिए यही विवेक की राय है।

साहस - विवेक के बाद दूसरा मित्र है साहस। दूसरे नम्बर पर इसलिए कि पहला मित्र विवेक होगा तो ही सही ढंग से साहस का उपयोग किया जा सकेगा ***वरना या तो साहस होगा ही नहीं या फिर दुस्साहस हो जाएगा।*** एक बात और भी है कि विवेक का पालन तभी किया जा सकेगा जब साहस भी साथ होगा। ***साहसहीन व्यक्ति कायर होता है और कायर व्यक्ति विवेक का पालन कर नहीं पाता।*** विवेक होगा तो व्यक्ति न तो साहसहीन होगा और न ऐसा दुस्साहसी ही होगा कि वह अत्याचारी और दुराचारी हो जाए। अत्याचारी, दुराचारी और पापकर्म करने वाले व्यक्ति साहसी नहीं, ***दुस्साहसी होते हैं, विवेकहीन होते हैं वरना कुकर्म करते ही क्यों?*** विवेक अमल में आ सके इसके लिए साहस की ज़रूरत होती है और साहस का सदुपयोग किया जा सके इसके लिए विवेक की ज़रूरत होती है। कहने का कुल मतलब यह है कि ***विवेक और साहस दोनों का होना और दोनों का एक साथ होना ज़रूरी है इसलिए आप*** यह सुदृढ़ प्रतिज्ञा करें कि आप सदा विवेक और साहस को अपना परम मित्र मानेंगे और ***इनका साथ कभी भी, किसी भी स्थिति में छोड़ेंगे नहीं।***

साहस का होना ज़रूरी भी है और उपयोगी भी, पर ***दुस्साहस का होना हर तरह से ग़ैरज़रूरी और हानिप्रद ही है।*** आहार-विहार एवं आचार-विचार में विवेक तथा साहस से काम लेकर ही हम अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं, अपने आचरण को ठीक रख सकते हैं और भावी जीवन को खुशहाल बना सकते हैं लिहाज़ा ***दूसरी बात यह गांठ बांध लीजिए*** कि विवेक के अनुसार श्रेष्ठ आचरण करने के लिए साहस का होना अत्यन्त आवश्यक होता है ***इसलिए आप साहस किसी भी सूरत में छोड़ेंगे नहीं।***

धैर्य - हमारे तीसरे मित्र का नाम है धैर्य। इसका नम्बर तीसरा इसलिए रखा है कि ***यदि विवेक और साहस न हों तो धैर्य दो कौड़ी का है।*** ऐसा धैर्य अक्षमता और कायरता का सूचक है। जिस धैर्य के साथ विवेक और साहस न हों वह दरअसल धैर्य होता ही नहीं बल्कि ***महज़ मजबूरी ही होती है।*** इसलिए धैर्य धारण करने की महत्ता और उपयोगिता तभी है जब विवेक और साहस भी मौजूद हों। इसका एक दूसरा पहलू यह भी है कि धैर्य होगा तो ही विवेक और साहस आपके साथ बने रह सकेंगे वरना ***अगर धैर्य ही न रहा तो विवेक और साहस भी साथ छोड़ने पर विवश हो जाएंगे।*** विवेक और साहस हमारा साथ देते रहें या हम इन दोनों का साथ न छोड़ें इसके लिए हमारा धैर्यवान होना अत्यावश्यक है। सही मार्ग पर चलने के लिए धैर्य होना ही चाहिए जैसा कि नीति में कहा है- ***'न्याय्यात्पथः प्रविचलन्ति पदं न धीराः'*** (नीतिशतक) अर्थात् न्याय मार्ग पर चलने वाले धैयवान् पुरुष ज़रा भी विचलित नहीं होते। अगर विचलित हो जाएंगे तो पथभ्रष्ट हो जाएंगे, विचलित न होंगे तो सही मार्ग पर चलते रहेंगे। सही मार्ग पर चल कर सही मंज़िल तक पहुंच सकें ***इसके लिए विवेक, साहस और धैर्य तीनों का मौजूद रहना, साथ रहना ज़रूरी है इसे ज़रा समझें।***

हम कोई भी काम करें हमें विवेकपूर्ण यह विचार करके ही वह काम करना होगा कि वह काम ठीक है या ग़लत, करने योग्य है या नहीं। ***यदि हम विवेक से काम नहीं लेंगे तो सही निर्णय और निर्वाचन नहीं कर सकेंगे।*** सही निर्णय और निर्वाचन करने के बाद उस पर अमल करने के लिए साहस की ज़रूरत होगी वरना काम शुरू ही न कर पाएंगे। अगर शुरू कर भी दिया तो ***ज़रा सी बाधा या विपत्ति के आते ही छोड़ भागेंगे।*** काम अच्छा भी हो, करते भी रहें और उसके अंजाम तक पहुंचा दें इसके लिए विवेक और साहस के साथ ***धैर्य बना रहना भी ज़रूरी है।*** इस तरह आप यह बखूबी समझ चुके होंगे कि आप अच्छे काम करें अच्छा आचरण करें इसके लिए विवेक की, अपने कर्त्तव्यों का पालन कर सकें और मैदान छोड़ कर न भागें इसके लिए साहस की तथा अन्त तक प्रयत्नशील बने रहें इसके लिए धैर्य की ज़रूरत होगी । ***लिहाज़ा इन तीनों की ज़रूरत होगी।*** यह तीनों एक दूसरे से न सिर्फ़ जुड़े ही हुए हैं ***बल्कि एक दूसरे पर निर्भर भी हैं।***

इस प्रकार बहुत संक्षेप में हमने आपको, आपके लिए श्रेष्ठ एवं उपयोगी सिद्ध होने वाले ऐसे तीन मित्रों से परिचित करा दिया है जो आपके जीवन में सदैव आपका साथ देते रह सकते हैं और इनसे आपको मित्रता रखनी ही चाहिए। एक मुद्दे की बात और कह कर हम यह चर्चा समाप्त करते हैं।

मुद्दे की बात यह है कि यदि आप इन तीनों मित्रों को सदैव साथ रखें और किसी भी स्थिति में, इनका साथ न छोड़ें ***तो आप बड़ी से बड़ी विपत्ति में भी डटे रह सकेंगे और मुक़ाबला भी कर सकेंगे।*** डटे रह कर मुक़ाबला करेंगे तो विजयी भी होंगे। याद रखें, विपत्ति का समय ऐसा होता है ***जिस वक्त साथ देने वाले बड़ी मुश्किल से मिलते हैं*** लेकिन उस संकटकाल में भी ये तीन मित्र ऐसे हैं जो आपका साथ देने को तत्पर रहते हैं, ***यह जुदा बात है कि आप ही इनका साथ छोड़ दें।*** यदि आप चाहते हैं कि आप विपत्ति का सामना सफलतापूर्वक कर सकें तो यह प्रतिज्ञा करें कि जीवन में ***विवेक, साहस और धैर्य का साथ कभी भी नहीं छोड़ेंगे*** हम आपको यह वचन देते हैं कि ***आप हर मुसीबत पर विजय पाने में सफल होते रहेंगे।*** ■

(पित्ताशय- पृष्ठ ७० का शेषांश)

पैदा होंगे। यह भी हो सकता है कि अन्दर कैंसर हो और रोगी की लापरवाही से, सही निदान और चिकित्सा न होने की वजह से, कैंसर अन्दर ही अन्दर इतना बढ़ जाए कि फिर उसका इलाज ही न किया जा सके। ***उचित जांच करने से यह भी मालूम पड़ जाता है कि कैंसर है या नहीं है।***

यदि पथरी हो और ऐसी स्थिति में हो कि बिना आपरेशन किये निकाली न जा सके तो फिर दो बातें होती हैं। एक तो यह कि अगर पथरी गालब्लेडर में हो तो गालब्लेडर सहित पथरी निकल ही जाती है क्योंकि ***पथरी निकाल कर गालब्लेडर वहीं नहीं छोड़ा जा सकता।*** अगर छोड़ देंगे तो फिर से पथरी बन जाएगी। अगर किडनी में पथरी हो तो किडनी नहीं निकालते सिर्फ़ पथरी निकाल देते हैं। अगर पथरी पित्त की नली में हो तो नली को खोल कर पथरी निकाल दी जाती है ***साथ में गाल ब्लेडर भी निकाल दिया जाता है।***

एक इलाज और भी होता है जो बहुत महंगा होता है। एक दूरबीनयुक्त मशीन द्वारा पेट के अन्दर से पित्ताशय (Gallbladder) को निकालना जिसे लेप्रोस्कोपी कोलेसिस्टेक्टामी (Leproscopy Cholecystectomy) कहते हैं। यह बहुत ही सूक्ष्म और जटिल आपरेशन होता है जिसके करने वाला सर्जन बहुत दक्ष और दीर्घकालीन अनुभवी होना चाहिए।

अन्त में सार संक्षेप की बात यह है कि किसी भी तरह से पेट दर्द हो और उसका कारण पथरी होना हो ***तो पथरी को निकाल बाहर करने के सिवा अन्य कोई उपाय नहीं है।*** बस, मैं समझता हूं कि पित्ताशय के कारण होने वाले पेट दर्द के विषय में इतना विवरण पर्याप्त है।

हमने टेपरिकार्डर बन्द करते हुए डॉ. सतीशजी शुक्ला को धन्यवाद दिया और इण्टरव्यु समाप्त किया।

डॉ. सतीश शुक्ला का पता-
प्रोफेसर म. गां. मे. मेडिकल कालेज
सर्जन महा. यशवन्त राव हास्पिटल
कैंसर स्पेशलिस्ट, कैंसर हास्पिटल
१०/१, न्यू पलासिया, इन्दौर

☐ **झूठ बोलना तलवार के घाव की तरह है। घाव तो भर जाएगा लेकिन उसका चिन्ह हमेशा बना रहेगा।** - ***शेख सादी***

☐ **जो तर्क को सुने नहीं वह कट्टर है। जो तर्क न कर सके वह मूर्ख है और जो तर्क करने का साहस न कर सके, वह ग़ुलाम है।**
- ***ड्रमण्ड***

☐ **जिसमें दया नहीं है, उसमें कोई सद्गुण नहीं है।** - ***हज़रत मोहम्मद***

आओ बच्चो!

कहानी सुनाएं!!

लम्बे समय से हमें यह सुझाव मिलता रहा है कि निरोगधाम पत्रिका में एक स्तम्भ किशोर अवस्था से छोटी आयु के बालक-बालिकाओं के लिए भी दिया जाए। इतनी छोटी उम्र के बच्चे किस्से कहानी की बातें तो रुचिपूर्वक पढ़ सकते हैं पर ज्ञान-उपदेश की बातों में उनका रुचि लेना ज़रा मुश्किल काम मालूम देता है इस ख्याल से अभी तक हमने यह स्तम्भ शुरू नहीं किया था पर पाठक-पाठिकाओं का आग्रह देख कर इस अंक से यह स्तम्भ शुरू कर रहे हैं। हम पूरी कोशिश करेंगे कि इस स्तम्भ में रोचक और सरल शैली में बच्चों के लिए हितकारी पाठ्य-सामग्री प्रस्तुत करें।

प्रिय बच्चो! आप को अच्छी अच्छी बातें बताने लिए हम इस पत्रिका में 'बाल-वाड़ी' शुरू कर रहे । आप बालवाड़ी अवश्य पढ़ना। इसे पढ़ कर आपका नोरंजन होगा। आपकी बुद्धि बढ़ेगी। आप अच्छी च्छी बातें सीखेंगे। आप अच्छे बच्चे बन सकेंगे। च्छे बच्चों को सब प्यार करते हैं। अच्छे बच्चे ही बड़े कर बड़े आदमी बनते हैं। खूब नाम कमाते हैं। खूब न कमाते हैं। खूब अच्छे अच्छे काम करते हैं। इससे ब लोग उनका आदर करते हैं। ऐसे बच्चे बड़े होकर ूब आनन्दपूर्ण जीवन जीते हैं। हम चाहते हैं कि आप ब भी बड़े हो कर स्वस्थ, सुखी और आनन्दपूर्ण ीवन जिएं। हम इसमें आपको सहयोग देना चाहते । आप बालवाड़ी ज़रूर पढ़ें। इसमें बताई गई बातों ध्यान दें, उन्हें समझ लें। यदि कोई बात समझ में आये या किसी शब्द का मतलब न मालूम हो तो पने पिताजी या माताजी से पूछ समझ लें।

इस बालवाड़ी में हम शिक्षाप्रद कहानियां रल भाषा में लिख कर प्रस्तुत करेंगे। यह हानियां 'हितोपदेश' नामक प्राचीन ग्रन्थ की गी जो आपको अच्छी भी लगेंगी और अच्छी न की बातें भी बताएंगी। इस बार हम एक तुर बन्दर और धोखेबाज़ मगर की कहानी सुना हैं।

एक नदी के किनारे जामुन का पेड़ था। पर एक बन्दर रहता था। जामुन के पेड़ में बड़े ठे जामुन लगते थे। बन्दर खूब मज़े से जामुन या करता था। उस नदी में एक मगर रहता था। का आनन्द लेने के लिए मगर पानी से बाहर कल कर जामुन के पेड़ के नीचे लेटा रहता था।

बन्दर और मगर धीरे-धीरे दोस्त बन गये। बन्दर मगर के लिए जामुन तोड़ कर नीचे फेंकता था और मगर जामुन खाता था। जामुन बहुत मीठे थे। एक दिन मगर ने सोचा कि बन्दर इतने मीठे जामुन खाता है तो उसका कलेजा भी बड़ा मीठा और स्वादिष्ट होगा। इसे मार कर खाना चाहिए। पर उसे खाये कैसे क्योंकि बन्दर डर के मारे पेड़ से नीचे उतरता नहीं था और मगर पेड़ पर चढ़ नहीं सकता था। बहुत सोच विचार करने पर मगर को एक तरक़ीब सूझ गई।

एक दिन उसने बन्दर से कहा-भाई बन्दर, इतने दिनों से तुम मुझे मीठे मीठे जामुन खिला रहे हो तो मैं भी तुम्हारी दावत करना चाहता हूं। तुम मेरी पीठ पर बैठ जाओ तो मैं तुम्हें अपने घर ले चलूंगा जो कि नदी के उस पार है। वहां मैं तुम्हें दावत दूंगा और खूब अच्छे अच्छे फल खिलाउंगा। बन्दर उसकी बातों में आ गया और पेड़ से उतर कर मगर की पीठ पर बैठ गया। मगर नदी में उतर कर तैरने लगा। जब दोनों नदी के बीच में पहुंचे तो मगर ने सोचा कि बन्दर को तैरना तो आता नहीं इसलिए यह भाग नहीं सकता इसलिए इसे असली बात बता देना चाहिए। यह सोच कर मगर बोला-भाई बन्दर, तुम जानते हो मैं तुम्हें क्यों ले जा रहा हूं। बन्दर बोला- दावत के लिए। मगर बोला- हां, दावत के लिए पर इस दावत में तुम फल नहीं खाओगे, बल्कि मैं तुम्हें खा कर दावत करूंगा।

मगर की बात सुन कर पहले तो बन्दर घबराया फिर उसने विवेक, साहस और धैर्य से काम ले कर मगर से पूछा-मुझे क्यों खाओगे? मगर बोला-इसलिए कि तुम रोज़ मीठे मीठे जामुन खाते हो तो तुम्हारा कलेजा बहुत मीठा होगा। बस, मुझे तुम्हारा कलेजा खाना है।

बन्दर चतुराई से बोला- बस, इतनी सी बात, तो ऐसा तुमने पेड़ पर ही क्यों नहीं बोला। मैं तुम्हें वहीं कलेजा दे देता। तुम्हें शायद मालूम नहीं कि सभी बन्दर अपना कलेजा पेड़ पर ही रखते हैं। अगर तुम्हें कलेजा ही खाना है तो वापिस चलो। मैं पेड़ पर से कलेजा उठा कर तुम्हें दे दूंगा।

मगर बन्दर की तरह चतुर नहीं था सो बन्दर की बातों में आ गया और लौट पड़ा। जब दोनों नदी के किनारे पर पहुंचे तो बन्दर फ़ौरन कूद कर पेड़ पर चढ़ गया। जब काफ़ी देर तक बन्दर नीचे नहीं उतरा तो मगर ने आवाज़ लगाई- अरे भाई, कलेजा लेकर आओ न, क्या करने लगे?

बन्दर पेड़ पर बैठा बैठा बोला- अरे मूर्ख! मुझे नहीं मालूम था कि तुम दोस्त नहीं, दुश्मन हो, धोखेबाज़ हो, जो अपने दोस्त को मार कर कलेजा खाना चाहते थे। ईश्वर को लाख लाख धन्यवाद कि तुम मूर्ख भी हो जो इतना भी नहीं जानते कि कलेजा पेड़ पर नहीं रखा जा सकता, शरीर के अन्दर ही रहता है। मैंने अक्ल, हिम्मत और धीरज से काम न लिया होता और यह तरकीब न सोची होती तो तुम तो मुझे मार कर खा गये होते। अब हमारी दोस्ती खत्म।

बन्दर की बात सुन कर मगर अपनी, मूर्खता पर बहुत पछताया। उसको बन्दर का कलेजा भी नहीं मिला और दोस्ती भी टूट गई तो अब रोज़ रोज़ मिलने वाले मीठे जामुन भी नहीं मिलेंगे।

प्रिय बच्चो! मुसीबत पड़ने पर घबराना नहीं चाहिए बल्कि बन्दर की तरह विवेक यानी सूझबूझ, हिम्मत और धीरज से काम लेकर मुसीबत का सामना करना चाहिए। साथ ही मगर की तरह मित्र के साथ धोखा करने का विचार कभी नहीं करना चाहिए। आशा है आप इस कहानी से शिक्षा ग्रहण करेंगे। ■

□ प्रत्येक को अपनी ही उन्नति में सन्तुष्ट नहीं रहना चाहिए किन्तु सबकी उन्नति में ही अपनी उन्नति समझनी चाहिए। *- ऋषि दयानन्द*

□ बिना शारीरिक उन्नति के आध्यात्मिक उन्नति सम्भव नहीं। *- रामकृष्ण परमहंस*

□ निष्काम कर्म ईश्वर को ऋणी बना देता है और ईश्वर उसको ब्याज सहित वापस करने को बाध्य होता है। *- स्वामी रामतीर्थ*

□ अपवित्र कल्पना भी उतनी ही बुरी होती है, जितना बुरा अपवित्र कर्म होता है।

- स्वामी विवेकानन्द

परीक्षित देहाती नुस्खे

हमारे देश में आधुनिकीकरण के नाम पर महानगरों में जितना विकास हो रहा है उस गति एवं मात्रा में गांवों में नहीं हो रहा है और आज भी अधिकांश गांवों में चिकित्सा सुविधा और दवाइयां उपलब्ध नहीं हैं। ऐसी स्थिति में छोटी-मोटी व्याधियों के इलाज के लिए भी ग्रामीणों को शहर की तरफ़ भागना पड़ता है। उनकी सुविधा और सहयोग के लिए इस पत्रिका में, विशेषकर इस स्तम्भ में, ऐसी घरेलू चिकित्सा की जानकारी दी जाती है जिसका उपयोग कर लाभ उठाया जा सकता है।

पिछले अंक में आप बबूल के विषय में पढ़ चुके हैं। अब नीम के विषय में इसके औषधीय उपयोग का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। नीम एक बहुत ही गुणकारी और स्वास्थ्यरक्षक वृक्ष है। इसके कुछ घरेलू प्रयोग प्रस्तुत करने से पहले इसके गुण धर्म का संक्षिप्त परिचय देना उचित होगा।

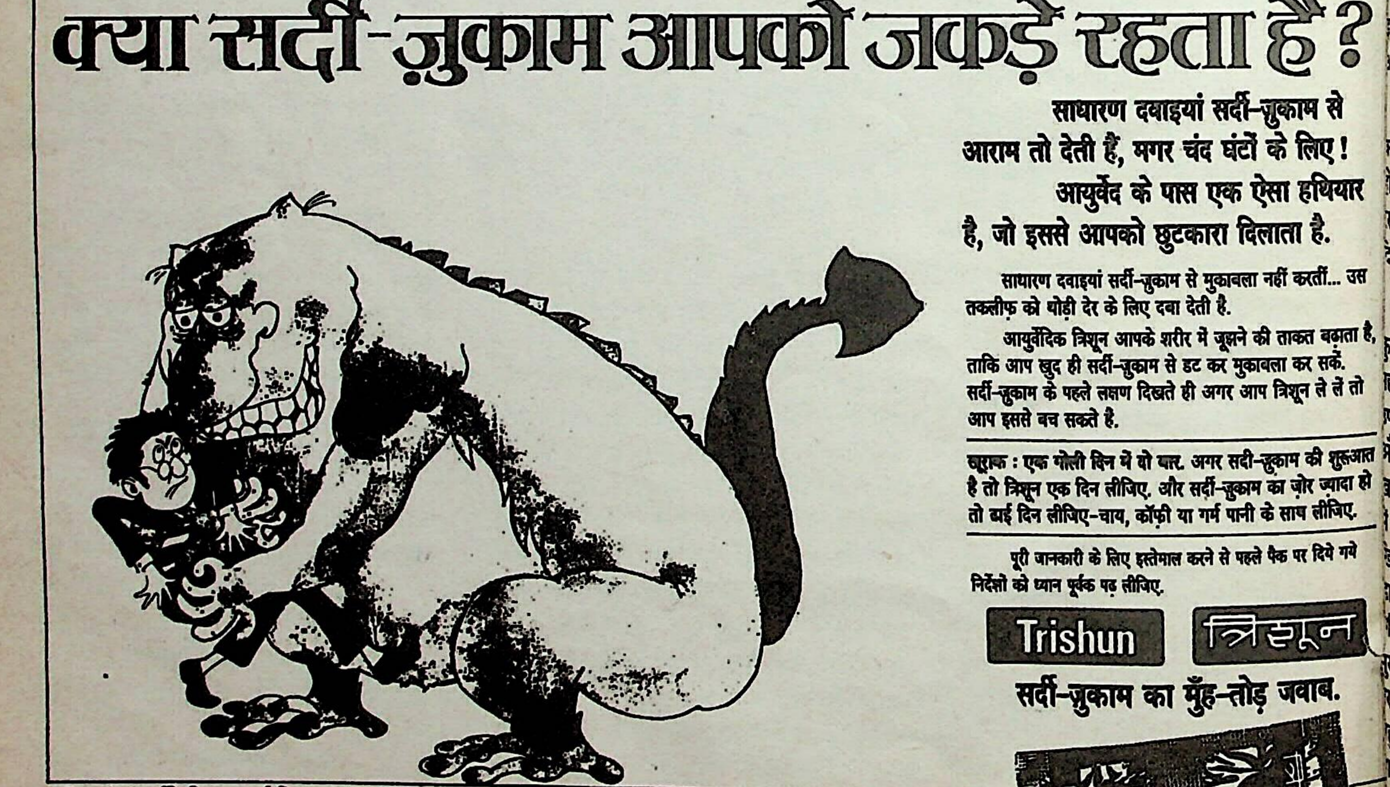
भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है -

निम्ब:शीतो लघुर्ग्राही कटुकोऽग्निवातनुत्।
अहृदय: श्रमतृट्कासज्वरवारुचिकृमि प्रणुत्।।
व्रणपित्तकफच्छर्दिकुष्ठहृल्लास मेहनुत्।
निम्बपत्रं स्मृतं नेत्र्यं कृमिपित्तविष प्रणुत्।
वातलं कटुपाकं च सर्वारोचक कुष्ठनुत्।
निम्बं फलं रसे तिक्तं पाके तु कटु भदनम्।।
स्निग्धं लघूष्णं कुष्ठघ्नं गुल्मार्शःकृमिमेहनुत्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं. - निम्ब। हिं- नीम। म.-कडु निंब। गु. लीमड़ो। बं.- निम गाछ। ते.-वेपुम मरम। ता.-बेंबू। मल.-वेप्पू। कन्न. वेड बेबू। फा.-आज़ाद दरख्ते हिन्दी। इं.- निम्ब ट्री। (Nimb Tree) लै.- एजाडिरेक्टा इन्डिका।.

गुण - नीम शीतल, हलका, ग्राही, पाक में चरपरा, हृदय को अप्रिय और अग्नि, वात, परिश्रम, प्यास, ज्वर, अरुचि, कृमि, घाव, पित्त, कफ, वमन, कुष्ठ, हृल्लास और प्रमेह को नष्ट करता है। नीम के पत्ते नेत्रों के लिए हितकारी, कृमि पित्त, विष, कोढ़ एवं अरुचिनाशक हैं, वात कारक और पाक में चरपरे हैं, स्वाद में कड़वे हैं। नीम के फल (निम्बोली) स्वाद में कड़वे, पाक में चरपरे, मल भेदक, स्निग्ध, हलके गरम और कुष्ठ, गुल्म, बवासीर, कृमि तथा प्रमेह को नष्ट करने वाले हैं।

परिचय - नीम के वृक्ष को सभी जानते पहचानते हैं। ***नीम तीन प्रकार का होता है।*** इसके दूसरे प्रकार को, नीम बकायन कहते हैं, जिसके पत्ते कुछ बड़े आकार के होते हैं और फल गुच्छों के रूप में लगते हैं। ***बकायन नीम को फागुन और चैत्र मास में सेवन नहीं करना चाहिए*** क्योंकि इन दिनों में इसमें एक प्रकार का दूधिया रस निकलता है जो मादक और विषैला होता है। तीसरे प्रकार के नीम को मीठा नीम कहते हैं जो १२ से


क्या सर्दी-ज़ुकाम आपको जकड़े रहता है?

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से
आराम तो देती हैं, मगर चंद घंटों के लिए!
आयुर्वेद के पास एक ऐसा हथियार
है, जो इससे आपको छुटकारा दिलाता है.

साधारण दवाइयां सर्दी-ज़ुकाम से मुकाबला नहीं करतीं... उस तकलीफ़ को थोड़ी देर के लिए दबा देती है.

आयुर्वेदिक त्रिशून आपके शरीर में जूझने की ताकत बढ़ाता है, ताकि आप खुद ही सर्दी-ज़ुकाम से डट कर मुकाबला कर सकें. सर्दी-ज़ुकाम के पहले लक्षण दिखते ही अगर आप त्रिशून ले लें तो आप इससे बच सकते हैं.

खुराक : एक गोली दिन में दो बार. अगर सर्दी-ज़ुकाम की शुरूआत है तो त्रिशून एक दिन लीजिए. और सर्दी-ज़ुकाम का ज़ोर ज़्यादा हो तो ढाई दिन लीजिए-चाय, कॉफ़ी या गर्म पानी के साथ लीजिए.

पूरी जानकारी के लिए इस्तेमाल करने से पहले पैक पर दिये गये निर्देशों को ध्यान पूर्वक पढ़ लीजिए.

Trishun त्रिशून

सर्दी-ज़ुकाम का मुँह-तोड़ जवाब.

इंदू फ़ार्मास्यूटिकल वर्क्स लि.
गोखले रोड दक्षिण, दादर, बंबई ४०० ०२५.

१५ फीट तक ही लम्बा होता है। इसके पत्तें नीम जैसे ही होते हैं पर किनारों पर कटे हुए नहीं होते। चैत्र वैशाख में इस पर सफ़ेद फूल आते हैं। इसके फल पकने पर लाल हो जाते हैं जिनसे तैल निकाला जाता है। *हम यहां पतले व छोटे पत्तों वाले कड़वे नीम के विषय में ही विवरण दे रहे हैं।*

उपयोग - नीम इतने प्रकार से उपयोगी सिद्ध होता है कि अकेले इस एक वृक्ष के पत्ते, छाल, फूल व फल आदि के प्रयोग से ***अनेक प्रकार के रोग दूर भगाये जा सकते हैं।*** सिर्फ़ देहात के लोग ही नहीं बल्कि शहर के लोभ भी इन प्रयोगों से बहुत कम खर्च में लाभ उठा सकते हैं क्योंकि नीम गांव या शहर सभी जगह पाया जाता है। कुछ परीक्षित और सफल सिद्ध प्रयोग प्रस्तुत हैं -

स्वास्थ्य रक्षक - पतझड़ के बाद वसन्त ऋतु में इसमें नई कोपलें आती हैं जिनका रंग तामिया लाल (ताम्रलोहित) होता है। चैत्र शुक्ल पक्ष के १५ दिनों में, सुबह वायु सेवन करते समय लगभग १५-२० कोपलें खूब चबा चबा कर खा लेने से रक्त शुद्ध होता है और ***वर्ष भर तक रक्त व चर्म विकार नहीं होते, ज्वर नहीं होता तथा शरीर स्वस्थ रहता है। चेहरे पर मुंहासे नहीं निकलते।***

बाल-तोड़, फोड़ा - इसके मुट्ठी भर पत्तों को महीन पीस कर टिकड़ी बना लें और बाल-तोड़ या फोड़े पर रख कर पट्टी बांध दें। यह बाल-तोड़ और फोड़े को पका फोड़ कर ठीक कर देगा। इसका तैल लगाने से भी फोड़े फुन्सी बद गांठ और पुराने घाव आदि ठीक हो जाते हैं।

जोड़ों का दर्द - इसके तैल की मालिश करने से जोड़ों के दर्द, आम वात, गठिया में आराम होता है। सुबह प्रतिदिन नीम के पत्तों को घोंट छान रस निकालें। इस रस को १ चम्मच मात्रा में ३-४ दिन पीने से भी आराम होता है।

चेचक - यूं तो आज कल चेचक बहुत कुछ समाप्त हो चली है फिर भी बिल्कुल ही समाप्त नहीं हुई है। चेचक के प्रकोप से बचने का श्रेष्ठ उपाय यह है कि चैत्र मास भर प्रतिदिन ७ कोपलें और ७ काली मिर्च प्रातः कोरे पेट खूब चबा कर खाने से चेचक नहीं होती। चेचक के रोगी के कमरे में प्रतिदिन ताज़ा नीम की डालें लटकाना और खिड़की दरवाज़ों पर बन्दनवार की तरह नीम की डालियां बांधना चाहिए। रोगी के बिस्तर पर ताज़ी पत्तियां बिछा कर रोगी को लिटाना चाहिए। पत्तियां मुरझा जाएं तब बदल देना चाहिए। चेचक के दानों पर मक्खियों को ज़रा भी न बैठने दिया जाए यह बहुत ज़रूरी है। इसके लिए नीम की खूब पत्तियों वाली डाल से चंवर की तरह हिला कर हवा करना चाहिए ताकि मक्खियां बैठ ही न पाएं। ***इससे वायु मण्डल भी शुद्ध होगा और रोगी को राहत मिलेगी।***

चेचक के दानों पर नीम की पत्ती पीस कर मसल छान कर इस पानी को लगाने से दानों की जलन शान्त होती है जिससे रोगी की बेचैनी दूर होती है। चेचक के दाने सूख कर अच्छे हो जाते हैं तब कभी-कभी इसके दाग़ पड़ जाते हैं। इन पर नीम का तैल या नीम के बीजों का गूदा पीस कर कुछ दिन तक लगाने से चेचक के दाग़ मिट जाते हैं। यदि चेचक के कारण रोगी के सिर के बाल झड़ गये हों, कम हो गये हों तो ***लगातार नीम के तैल की मालिश करने से बाल फिर घने व लम्बे हो जाते हैं।***

बवासीर - नीम की २१ पत्ती और पानी में गलाई हुई मूंग की दाल एक साथ खूब अच्छी तरह पीस कर इसकी पकौड़ी घी में तल कर २१ दिन तक प्रतिदिन खाने से बवासीर के मस्से ठीक हो जाते हैं। इन पकौड़ियों में कोई भी नमक मिर्च

सहिजन

भाषा भेद से नाम भेद - सं.। शोभांजन, शिग्रु। हिं.- सहिजन, सहजना, गुनगा। म.- शेवगा। गु.- सरगवो, सेकटो। बं.- सजिना। तै.- मुनंगा, साजना। ता.- मुरुंगई। कन्न.- वालीवनुगी। उर्दू- सहजना। अं.- ड्रमस्टिक। लै.- मोरिगा ओलिफेरा।

गुण - यह स्वाद और पाक में चरपरा, तीक्ष्ण, गरम, मधुर, हलका, अग्नि दीपक, रुचिवर्द्धक, वीर्यवर्द्धक, हृदय को हितकारी और कफवात, विद्रधि, शोथ, कृमि, मद, अपच, विष, प्लीहा, गुल्म, गण्डमाला और घाव को नष्ट करने वाला है। पुष्प भेद से यह तीन प्रकार का होता है और इन तीनों प्रकार के सहिजने में ये सभी गुण पाये जाते हैं।

परिचय - सफ़ेद, लाल और नीले फूलों वाला- यह सहिजन के ३ प्रकार हैं। इनमें सफ़ेद फूल वाला सर्वत्र उपलब्ध होता है। लाल फूल वाला कहीं-कहीं उपलब्ध होता है। बंगाल के मालदह जिले में, बिहार के दरभंगा जिले व उ.प्र. के कुछ जिलों में यह पाया जाता है। नीले फूल वाला सहिजना बहुत ही दुर्लभ है। सफ़ेद फूल वाला कटु होता है अतः इसे कटुशिग्रु भी कहते हैं इसी तरह लाल फूल वाला मधुर होता है अतः इसे मधुशिग्रु भी कहते हैं केवल शिग्रु लिखा हो तो सफ़ेद सहिजना समझना चाहिए। सफ़ेद फूल वाला सहिजना गांव और शहर सब जगह पाया जाता है। इसका वृक्ष २०-२५ फीट ऊंचा होता है जिसमें फलियां लटकती दिखाई देती हैं। इनकी फलियों को छील कर टुकड़े करके दाल, शाक या कढ़ी में डाल कर पकाया व खाया जाता है। इसके बीजों को उत्तर भारत में सफ़ेद मिरच कहते हैं।

उपयोग - सरलता से सर्वत्र सुलभ सहिजन के पांचों अंग औषधि के रूप में प्रयोग करके कई व्याधियों को दूर किया जा सकता है। सफ़ेद फूल वाला सहिजन ही चूंकि सब जगह पाया जाता है इसलिए यहां इसी का विवरण दिया जा रहा है।

शाक - दाल, शाक या कढ़ी में इसकी फली को छील कर टुकड़े करके पकाते समय डाल देते हैं इससे फली भी पक जाती है। इसे चूस कर खाते हैं। इसको सेवन करने से पेट के कृमि नष्ट होते हैं। वात विकार नष्ट होते हैं और वात शूल में आराम होता है।

त्वचा रोग - सहिजने की जड़ी की छाल को कूट पीस कर लुगदी बना लें। इसे सरसों के तैल में डाल कर पका लें। इस तैल को खाज, खुजली, घाव और सूजन पर लगाने से लाभ होता है।

स्वर भंग और छाले - इसकी जड़ का टुकड़ा दो कप पानी में डाल कर काढ़ा करें। एक कप पानी बचे तब उतार कर थोड़ा ठण्डा कर लें और इससे ग़रारे करें। इससे गले का बैठना, गले की खराश, स्वर भंग और मुंह के छालों में आराम होता है।

गठिया - इसके बीजों का तैल पुरानी गठिया, जोड़ों के दर्द व शोथ के लिए बहुत लाभकारी है। इस तैल की मालिश करने से आराम होता है। इसकी ताज़ी जड़, अदरक और सरसों को पीस कर लेप तैयार करें और गाठिया से ग्रस्त जोड़ों पर लेप करें। इसके लगातार प्रतिदिन प्रयोग से गठिया रोग मिट जाता है। इसके गोन्द का लेप करने से सूजन मिटती है। इसके बीज पानी में पीस कर थोड़ा गर्म करके घुटनों पर लेप करने से घुटनों का दर्द चला जाता है।

सावधानी - अत्यन्त गुणकारी होने के साथ ही यह बहुत दाहकारी भी होता है अतः इसकी मात्रा ६ ग्राम और पानी या तैल की मात्रा ज्यादा रखना चाहिए। इसका लेप पतला ज्यादा रखना चाहिए और अधिक देर तर लेप को लगा हुआ नहीं रहने देना चाहिए। पित्त प्रकृति के या कुपित पित्त वाले इसका प्रयोग न करें। इसके सेवन से उत्पन्न दोष के निवारण के लिए शुद्ध घी, दूध का सेवन करना चाहिए। ■

मसाला आदि न डालें। २१ दिन तक केवल छाछ ही पिएं अन्य कोई आहार न लें। छाछ में सेन्धा नमक व जीरा ड़ाल लें। यदि भूख सहन न हो तो चावल का भात और छाछ ले सकते हैं।

पायोरिया - दांतों व मसूढ़ों की खराबी, सड़न, खून आना, पीब पड़ना आदि विकारों को दूर करने के लिए पहले सात आठ दिन नीम की पत्तियों को साफ़ करके १ गिलास पानी में खूब उबालें और इस पानी से कुल्ले करें व ३-४ पत्ती चबा कर थूक दें। इसके बाद ७-८ दिन तक नीम की दातून को दांतों से चबा कर इसका रस थूकते रहें, ***दातून को दांतों पर रगड़ें नहीं।*** बाद में ७-८ दिन तक इसकी पत्तियों को खूब महीन पीस कर इसकी लुगदी से दन्त मंजन करें। २०-२१ दिन बाद नीम की दातून करना शुरू कर दें। इस प्रकार धीरे धीरे मसूढ़े ठीक होकर मज़बूत होते जाएंगे और पायोरिया रोग नष्ट हो जाएगा। ***इतना सब करते हुए आप दूसरा कोई दन्त मंजन भी करना चाहें तो करते रहें।***

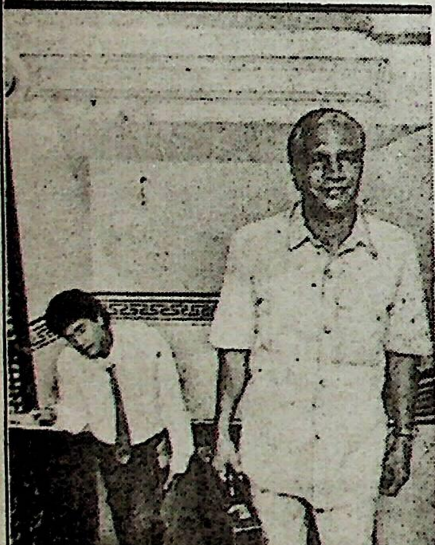
बाल गिरना - नीम और बेर के पत्तों को पानी में खूब उबालें। इस पानी को ठण्डा करके इससे सिर के बाल धोएं और नीम का ही तैल बालों व बालों की जड़ों में लगाएं। ***थोड़े ही दिन में लाभ होने लगेगा। सिर धोते समय आंखें बन्द रखें ताकि आंखों में पानी न जाए।***

फुटकर प्रयोग

नीम की पत्ती महीन पीस लें। बिच्छू या बर्र के काटे हुए स्थान पर इसका लेप करने से शान्ति मिलती है। पत्तों को दही के साथ पीस कर दाद पर लगाने से दाद ठीक होती है। पत्तियों को पीस कर इसका पुल्टिस बांधने से पुराने घाव का बहना व नासूर ठीक होता है। सांप द्वारा काटे गये व्यक्ति को नीम की पत्ती चबाने पर कड़वी न लगे तो समझें विष का प्रभाव हो चुका है। जब कड़वी लगने लगे तो समझें विष उतर गया है। नीम के तैल में शहद मिला कर इसमें रूई की बत्ती भिगो लें और कान में रखें तो कान का बहना ठीक होगा। गुर्दे या मूत्राशय में पथरी हो तो नीम की पत्तियों की राख प्रतिदिन २ ग्राम मात्रा में ठण्डे जल के साथ लगातार लेते रहने से पथरी गल कर मूत्र मार्ग से निकल जाती है। राख तैयार करने के लिए नीम की पत्तियां छाया में रख कर अच्छी तरह से खूब सूखा लें। इसे एक थाली में रख कर जला दें व दूसरी थाली से ढक दें। २-३ घण्टे बाद राख निकाल कर पीस लें व शीशी में भर लें। शिशु के देहान्त के बाद मां के स्तनों का दूध सूखाने के लिए नीम की निम्बोलियों का गूदा पीस कर स्तनों पर प्रतिदिन लेप करना चाहिए। मलेरिया ज्वर में नीम की छाल का काढ़ा बना कर दिन में ३ बार आधा आधा कप देने से बहुत आराम होता है और ज्वर के बाद की कमज़ोरी मिटती है। नीम के तैल में थोड़ा सा कपूर डाल कर शरीर पर मालिश करने से शीतपित्ती में लाभ होता है। नीम के फूलों का काढ़ा बना कर इसके कुल्ले करने से दांत व मसूढ़ों मज़बूत व निरोग होते हैं और मुख की दुर्गन्ध नष्ट होती है। हरे पत्तों का रस २-२ बूंद नाक में टपकाने से सिर दर्द मिटता है और कान में २-२ बूंद टपकाने से कान का बहना और दर्द दूर होता है।

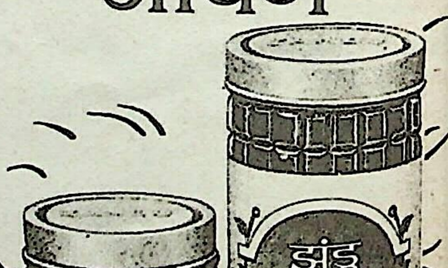
सावधानी - जिनकी यौन-शक्ति दुर्बल हो उन्हें अधिक समय तक नीम की पत्तियों का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि नीम को अधिक मात्रा से ज्यादा समय तक सेवन करने (यानि खाने) से यौन-शक्ति में कमी आती है। नीम के सेवन से यदि कोई विकार या कष्ट उत्पन्न हो तो ठीक न होने तक घी, गाय का दूध और सेन्धा नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। ■

साठ साल के बूढ़े या साठ साल के जवान !



देखा आपने? ६० साल की उम्र में भी कितनी शक्ति, कितनी स्फूर्ति! जबकि आप अभी ३० ही के हैं फिर भी थकान महसूस करते हैं. क्यों?
इसका जवाब है - केसरी जीवन.
हर दिन, दिन में दो बार दो चम्मच.
ज़ाफ़रान (केसर) - अनमोल तत्व!
केसरी जीवन की बोतल खोलिए... दुनिया की सबसे महँगी जड़ी-बूटी असली ज़ाफ़रान की खुश्बू आपका स्वागत करेगी... कश्मीर की वादियों से चुना गया ज़ाफ़रान.
केसरी जीवन में ज़ाफ़रान के आरोग्यकर और सौन्दर्यवर्धक गुणों के साथ ताज़ा आंवला व अन्य अनेक जड़ी-बूटियों भी तो हैं जो शरीरगठन मज़बूत बनाएं, शरीर के टिशूज़ को वृद्धावस्था में भी चुस्त रखें, तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी के तनावों से मुक्त रखने में सहायक हों और बीमारियों से मुकाबला करने की शक्ति दें.
ज़िंदगीभर सेहत का अनमोल रत्न
आप भी पाइए. जीभर कर जीने की तरो-ताज़गी महसूस कीजिए.

झंडु केसरी जीवन



रग़ रग में जान - ज़िन्दगी की शान

सामान्य व्याधि ज्वर

कारण और निवारण

शरीर का एक सामान्य तापक्रम होता है जिससे ताप बढ़े तो ज्वर का होना कहा जाता है। ज्वर यूं कहने सुनने में मामूली बात लगती है पर इसके प्रभाव से जो कष्ट होता है और शरीर में जैसी कमज़ोरी आ जाती है उसे भुक्तभोगी ही जानता है। यहां ज्वर के विषय में उपयोगी जानकारी संक्षिप्त रूप से प्रस्तुत की जा रही है।

आयुर्वेद ने ज्वर के विषय में बड़े विस्तार से वरण दिया है और दोषों की दृष्टि से सात प्रकार के ौर एक प्रकार का आगन्तुक ज्वर, कुल आठ प्रकार ज्वरों की विस्तृत चर्चा की है। हम यहां ज्वर के षय में विशिष्ट शास्त्रीय चर्चा प्रस्तुत न करके, सिर्फ़ तना ही विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं जितना सामान्य क्ति के लिए व्यावहारिक रूप से उपयोगी हो।

ज्वर यानि बुखार या तो ग़लत आहार-विहार कारण, कुपित हुए दोषों से उत्पन्न होने वाले, ंज कारण' से होता है या फिर किसी 'आगन्तुक रण' से होता है। ***'ज्वर शरीराणीति ज्वरः, नान्ये ाधयस्तथा दारुणा'*** के अनुसार शरीर में ताप न्न करने वाला होने से ***इस व्याधि को ज्वर हते हैं।*** दूसरी कोई व्याधि इतनी दारुण नहीं होती तनी कि यह बुखार नामक व्याधि हुआ करती है। ***मक्लममोहाहारोपरोध 'संजननः'*** के अनुसार र के प्रभाव से शरीर बिना परिश्रम किये ही मज़ोर हो जाता है, बेहोशी सी छाई रहती है और जन में अरुचि हो जाती है। ***'बहूपद्रवा दुश्चि- त्स्याश्च यथाऽयम् सर्वरोगाधिपतिः'*** के अनुसार खार बहुत से उपद्रव करने वाला, चिकित्सा करने कठिन और रोगों का राजा है। इसे आसान और मूली रोग नहीं समझना चाहिए क्योंकि ***अगर खार बिगड़ जाए या इसका उलेटा (Relapse) जाए तो जान आफ़त में पड़ जाती है।***

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने अपने ढंग से ार आने के कारणों का निदान (Diagnosis) या है और इसके भेद बताये हैं। इस विज्ञान की यता के अनुसार अधिकांश बुखार बेक्टीरियल acterial) या वायरल (Viral) इन्फ़ेक्शन्स nfections) यानि संक्रमण होने पर होते हैं टायफायड, टांसिलाइटिस, इन्फ्लुएन्ज़ा या ल्स आदि बुखार हैं। वैसे बिना संक्रमण के ुखार होता है जैसे जलीयांश की कमी (Dehydration) या थायोरोटाक्सीकोसिस.(Thyrotoxicosis), मायोकार्डियल इन्फार्कशन (Myocardial infarction) और लिम्फोमा (Lymphoma) आदि। यदि बुखार किसी इन्फ़ेक्शन के कारण होता है तो ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार रोगी को एण्टीबायोटिक दवाई दी जाती है और कोर्स के रूप में तब तक दी जाती है ***जब तक इन्फ़ेक्शन समाप्त नहीं हो जाता।***

आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति रोग को दबाने की नहीं, ***रोग को कारण सहित जड़ से उखाड़ फेंकने की है*** अतः ज्वर के कारणों का सही निदान कर उन कारणों को दूर करना, आयुर्वेद चिकित्सा का पहला क़दम मानता है, दवा देना तो बाद की बात है। आयुर्वेद ने ज्वर के आठ भेद बताये हैं यानि ज्वर होने के आठ कारण माने हैं यथा-

(१) वात (२) पित्त (३) कफ (४) वात पित्त (५) वात कफ (६) पित्त कफ (७) वात पित्त कफ-इन के दूषित और कुपित होने से तथा (८) आगुन्तक कारणों से बुखार होता है।

निज कारण शारीरिक होते हैं और आगन्तुक कारण बाहरी होते हैं। निज एवं आगन्तुक ज्वर के भेद निम्नलिखित हैं-

निज - (१) मिथ्या आहार विहार करने से हुआ ज्वर (२) शरीर में दोष पहले कुपित होते हैं, लक्षण बाद में प्रकट होते हैं। (३) दोष भेद से ज्वर सात प्रकार का होता है (४) चिकित्सा दोष के अनुसार होती है।

आगन्तुक - (१) अभिघात, अभिषंग, अभिचार और अभिशाप के कारण ज्वर का होना। (२) शरीर में पहले लक्षण प्रकट होते हैं बाद में दोषों का प्रकोप होता है। (३) कारण भेद से

ज्वर विषयक सावधानियाँ

ज्वर आमतौर से किसी भी ऋतु में होने वाली एक सामान्य व्याधि है पर रोगी के लिए बहुत बेचैनी भरी व कष्टकारी होती है जो शरीर को बहुत कमज़ोर कर देती है। ज्वर के समय उचित चिकित्सा और परहेज न करने से ज्वर बिगड़ जाता है अतः ज्वरग्रस्त स्थिति में कुछ विशेष सावधानियां रखना ज़रूरी व हितकारी होता है।

चढ़ते बुखार में ज्वर उतारने वाली औषधि देने से ज्वर का प्रकोप और बढ़ता है अतः जब बुखार चढ़ ही रहा हो ***तब ज्वरनाशक औषधि का सेवन नहीं करना चाहिए।*** नये ज्वर में तेज़ हवा का सेवन, दिन में देर तक सोना, स्नान करना, मालिश, मैथुन, क्रोध और परिश्रम करना हानिकारक होता है। जब तक ज्वर हो तब तक अन्न नहीं खाना चाहिए क्योंकि नीति में कहा है- ***सोने से पित्त का, तैल मालिश से वात का, उलटी करने से कफ का और अन्न का लंघन करने से ज्वर का नाश होता है।*** ज्वर में कच्चा पानी नहीं पीना चाहिए अपितु उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी ही पीना चाहिए। बुखार पुराना हो जाए तो रोगी को घी व सोंठ युक्त दूध का सेवन अवश्य कराना चाहिए जैसा कि कहा है- ***सर्वज्वराणां जीर्णानां क्षीरं भैषज्यमुत्तमम्।'*** म्यादी बुखार हो तो ज्वरशामक औषधि न देकर विकार का पाचन और शोधन करने वाली औषधि देकर ज्वर के कारण को ही नष्ट करना चाहिए। तिजारी के रोगी को स्वस्थ हो जाने के बाद ३-४ माह तक गुड़ का सेवन नहीं करना चाहिए। ज्वर के रोगी को, अन्न छोड़ कर फल, सोंठ मिला दूध, चाय आदि रुचि अनुसार अवश्य देना चाहिए ताकि मल मूत्र विसर्जन ठीक से होता रहे और कमज़ोरी न बढ़ने पाए। ***अन्न देना इसलिए वर्जित है कि अपच होने से ज्वर बिगड़ कर आंत्र ज्वर (टायफायड) में परिवर्तित हो जाता है।*** चेचक का बुखार हो तो पीने को ठण्डा जल ही दिया जाता है लेकिन सन्निपात (त्रिदोषज) ज्वर में दाह हो तो ठण्डा पानी नहीं देना चाहिए। घृत, चावल, मांसाहार भी नहीं देना चाहिए। ज्वर मुक्त होने के बाद जब तक कमज़ोरी बिल्कुल दूर न हो जाए, चलने फिरने योग्य पूरी शक्ति और चुस्ती फुर्ती पुनः प्राप्त न हो जाए ***तब तक भारी आहार लेना, परिश्रम, मैथुन, पैदल चलना, व्यायाम, धूप और वायु का अति सेवन तथा ठण्डे जल से स्नान करना वर्जित है।***

अनेक प्रकार का होता है। (४) चिकित्सा का निर्णय कारण के अनुसार होता है।

आयुर्वेद के अनुसार ज्वर की चिकित्सा इसके निदान पर निर्भर रहती है। निज कारणों से, जिस एक या दो दोष के कारण, ज्वर हुआ हो उस दोष का शमन करने वाली चिकित्सा करने के साथ-साथ उस दोष का शमन करने वाले पथ्य आहार-विहार का सेवन और अपथ्य आहार-विहार का त्याग करना रोगी के लिए अत्यावश्यक होता है। जैसे अपच और अजीर्ण के कारण उत्पन्न आम-दोष की वजह से 'आम-ज्वर' हो गया हो ***तो रोगी को ज्वरनाशक दवाइयां न देकर पाचक तथा अजीर्णनाशक दवाइयां ही देनी चाहिए।*** अपच और अजीर्ण दूर होते ही ज्वर खुद ब खुद चला जाएगा। ज्वर बहुत तेज़ हो यानि १०४ या अधिक डिग्री तक पहुंच गया हो तो सिर पर ठण्डे पानी की पट्टी बार-बार रखने, पैरों के तलुओं में लौकी (आल या गढ़ेली) का गूदा पानी के छींटे मारते हुए घिसने और बाद में दोनों तलुओं में १-१ चम्मच शुद्ध घी मसल कर सुखा देने से ज्वर उतर जाता है या हलका तो हो ही जाता है। यह शीतल उपचार है। सामान्य ज्वर के लिए निम्नलिखित औषधियों का सेवन कराना रोगी को ज्वर मुक्त करता है।

महाज्वरांकुश रस - इस औषधि के विषय में विस्तृत विवरण इसी अंक में पृष्ठ ३२ पर प्रस्तुत किया गया है सो आप पढ़ ही चुके होंगे।

ज्वरनाशक चिकित्सा - साधारण ज्वर के लिए मृत्युंजय रस २ गोली, महासुदर्शन घन वटी २ गोली, महाज्वरांकुश रस २ गोली (सब गोलियां १-१ रत्ती वाली) -सुबह दोपहर और शाम को पानी के साथ लेना चाहिए। बच्चों को (१२ वर्ष से ऊपर) १-१ गोली और इससे कम उम्र वाले छोटे बच्चों को आधी-आधी गोली देना चाहिए। तीनों गोलियों को एक साथ लेना है। इन गोलियों को लेने के १ घण्टे बाद अमृतारिष्ट २ चम्मच और महासुदर्शन काढ़ा २ चम्मच- आधा कप पानी में डाल कर पी लेना चाहिए। छोटी उम्र के बच्चों को मात्रा कम करके पिलाएं।

पथ्य - मूंग की दाल और दाल का पानी, परवल, आल (लौकी), अनार, मौसम्बी का रस, दूध, पपीता आदि हलके पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

अपथ्य - भारी अन्न, तेज़ मिर्च मसालेदार तले हुए पदार्थ, खटाई, अधिक परिश्रम, व्यायाम, ठण्डे पानी से स्नान, मैथुन, ठण्डा कच्चा पानी पीना, हवा में घूमना और क्रोध करना-यह सब काम वर्जित हैं।

लाभ - यह उपर्युक्त चिकित्सा साधारण ज्वर का नाश करने में सफल सिद्ध हुई है। पूरे परिवार के लिए उपयोगी है।

विषम ज्वर चिकित्सा - दोषों की विषम स्थिति के कारण जो ज्वर होता है ***उसे विषम ज्वर कहते हैं।*** इस ज्वर की चिकित्सा गिलोय सत्व ५ ग्राम और प्रवाल पिष्टी ५ ग्राम- चारों को पीस कर मिला लें और बराबर मात्रा की ४ पुड़िया बना लें। १-१ पुड़िया सुबह-शाम थोड़े से शहद में मिला कर चाट लें। यह चिकित्सा टायफायड (मोतीझरा) में बहुत लाभप्रद सिद्ध होती है।

जीर्ण ज्वर चिकित्सा - बहुत दिनों तक बुखार बना रहे तो ***इसे 'जीर्ण ज्वर' कहते हैं।*** ऐसे जीर्ण ज्वर की चिकित्सा के लिए अयमंगल रस २ ग्राम, त्रैलोक्य चिन्तामणि रस २ ग्राम, स्वर्ण मालिनी वसन्त २ ग्राम और प्रवाल पिष्टी ५ ग्राम- सबको मिला कर बराबर वज़न की ३० पुड़िया बना लें। १-१ पुड़िया सुबह-शाम थोड़े से शहद के साथ मिला कर चाट लें। पुराने बुखार को ठीक करने के लिए यह प्रयोग उत्तम है।

शिशु ज्वर चिकित्सा - छोटे बच्चों को बुखार आना बड़ों के लिए एक समस्या बन जाता है जिससे परेशान हो कर वे सोचते हैं कि ***इससे अच्छा तो यह होता कि उन्हें ही बुखार चढ़ जाता।*** बहरहाल, शिशु को ज्वर होने पर, एक सफल सिद्ध उत्तम चिकित्सा प्रस्तुत है- संजीवनी वटी १ गोली और महासुदर्शन घन वटी आधी गोली-दोनों को पीस कर दो पुड़िया बना कर १-१ पुड़िया सुबह शाम शहद में मिला कर चटा दें।

घरेलू नुस्खे

अब कुछ घरेलू नुस्खे प्रस्तुत करते हैं जिन्हें घर में ही तैयार कर रोगी को सेवन कराया जा सकता है।

सामान्य ज्वर - आमाशय में स्थित दोष- आम- के साथ मिला कर जठराग्नि को मन्द कर देता है और रसवाही स्रोतों को अवरुद्ध कर देता है ***इससे ज्वर हो जाता है।*** इस ज्वर को आम ज्वर कहते हैं। ***'लंघनं परमौषधम'*** के अनुसार आम-ज्वर को दूर करने के लिए लंघन यानि उपवास करना अति उत्तम उपाय है क्योंकि इससे जठराग्नि को प्रदीप्त होने का अवसर मिल जाता है, दोषों का पाचन हो जाता है और ज्वर उतर जाता है। ***लंघन करना गर्भवती स्त्री के लिए वर्जित है और वत्सनाभ जैसे विषैले एवं मादक द्रव्य युक्त योग का प्रयोग भी गर्भवती स्त्रियों के लिए वर्जित है*** अतः त्रिभुवन कीर्ति रस जैसे योग गर्भवती को सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि ***इस योग में वत्सनाभ नामक विषैला द्रव्य शामिल रहता है।*** यहां कुछ परीक्षित लाभकारी घरेलू नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं जिन्हें निरापद ढंग से प्रयोग किया जा सकता है।

(१) असगन्ध चूर्ण ५ ग्राम, गिलोय चूर्ण ५ ग्राम-दोनों को मिला कर गर्म पानी के साथ दिन में एक बार शाम को सेवन करने से साधारण ज्वर चला जाता है।

(२) दारुहल्दी ५० ग्राम मोटी मोटी जौ कुट कूट कर आधा लिटर पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे उतार कर छान लें। २५-२५ मि.लि. मात्रा में दिन भर में चार बार पिलाएं और ओढ़ कर सो जाने को कहें। थोड़ी देर बाद पसीना आएगा और बुखार उतर जाएगा।

(३) अडूसा के पत्ते और आंवला-दोनों २५-२५ ग्राम लेकर मोटा-मोटा कूट कर जौ-कूट कर लें। इसे मिट्टी के पात्र में पानी डाल कर रख दें। आठ घण्टे बाद इसे मसल छान कर पिसी मिश्री मिला कर रोगी को पिलाना चाहिए। इससे ज्वर उतर जाता है।

(४) एक बहुत ही अच्छा और अनेक बार का अनुभूत सफल सिद्ध नुस्खा प्रस्तुत है जो सर्दी जुकाम, टांसिलाइटिस, गले की खराश आदि के कारण से होने वाली हरारत, हड़फूटन, शरीर का दर्द और बुखार आदि व्याधियां निरापद ढंग से ठीक कर देता है। यह नुस्खा बच्चे बड़े बूढ़े सभी के लिए उपयोगी है। तुलसी की ११ पत्ती, लौंग २ नग, अदरक का रस आधा चम्मच या सोंठ का चूर्ण आधा चम्मच और पाव (चौथाई) चम्मच सेन्धा नमक-इन सब को २ कप पानी में डाल कर उबालें। जब एक कप पानी बचे तब छान कर ठण्डा कर लें। इसमें २ चम्मच शहद या पिसी मिश्री मिला लें। दो खुराक में सुबह शाम २-३ दिन पीने से सब व्याधियां चली जाती हैं।

(५) पीपल का चूर्ण ३ ग्राम थोड़े से अदरक के रस में मिला लें। इसमें १ चम्मच शहद मिला कर सुबह शाम चाटें। इससे बुखार और खांसी दोनों में आराम हो जाता है।

(६) बच्चों को बुखार के साथ सर्दी-खांसी भी हो तो बेल के पत्तों का रस निकाल कर शहद के साथ दिन में २-३ बार चटाना चाहिए।

(७) चिरायता, कुटकी, गिलोय, आंवला, मुनक्का, कचूर-सब १०-१० ग्राम। इनको कूट कर आधा लिटर पानी में उबालें। जब पानी चौथाई अंश बचे तब उतार कर छान लें। आवश्यक मात्रा में गुड़ मिला लें। इसे ४-४ चम्मच दिन में तीन बार पीने से ज्वर जड़ से चला जाता है।

(८) अजवायन २५ ग्राम एक गिलास पानी में डाल कर उबालें। अच्छी तरह उबाल कर छान लें। रोगी को ४-४ चम्मच, दिन में तीन बार पिलाने से ज्वर की बेचैनी दूर होती है और ज्वर दूर होता है।

(शेषांश पेज ९० पर)

गर्भकाल का आहार-विहार

गत ग्रीष्म ऋतु (अप्रेल ९२) अंक में प्रकाशित लेख 'प्रसव पश्चात् प्रसूता के लिए उचित आहार-विहार' पढ़ कर अनेक नवविवाहित पाठिकाओं ने पत्र भेज कर अनुरोध किया है कि गर्भाधान के समय की आवश्यक सावधानियों एवं पूरे गर्भकाल में किये जाने वाले आहार-विहार के विषय में लेख प्रकाशित करें। उनका अनुरोध स्वीकार कर यह लेख प्रस्तुत किया जा रहा है।

अपने शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करके निरोग और सबल शरीर रखने के लिए हमें उचित आहार-विहार करना चाहिए, यह आयुर्वेद शास्त्र का निर्देश है क्योंकि इसकी अवहेलना करना ही रोगों को निमन्त्रण देना सिद्ध होता है। नारी जाति के मामले में यह सिद्धान्त और भी ज़रूरी व महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि उसे सिर्फ़ अपने ही शरीर की नहीं बल्कि गर्भवती होने पर गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य की रक्षा का दायित्व भी निभाना होता है ताकि वह एक स्वस्थ और सुडौल शिशु को जन्म दे सके। गर्भकाल में, प्रारम्भ से ही यदि गर्भवती स्त्री उचित आहार-विहार रखे तो उसे कई लाभ होंगे। वह एक स्वस्थ, सुडौल और निरोग शिशु को उचित समय पर, सुखपूर्वक प्रसव द्वारा जन्म देने के साथ ही, प्रसूति रोग का शिकार होने से भी बच सकेगी और उसका शरीर एवं प्रजनन अंग, पुनः पूर्व दशा को प्राप्त हो जाने से, वह पुनः स्वस्थ व सुडौल शरीर वाली हो सकेगी।

गर्भवती स्त्रियों के लिए आयुर्वेद ने इतनी अच्छी व्यवस्था प्रस्तुत की है कि शारीरिक एवं मानसिक रूप से उसका यथोचित पालन करने पर ***उसका तथा जन्म लेने वाले शिशु का स्वास्थ्य बहुत अच्छा बना रह सकता है।*** सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि पति-पत्नी जब भी गर्भाधान करने की भावना से सहवास करना चाहें तब एक सप्ताह पूर्व से शारीरिक और मानसिक रूप से इसके लिए कुछ आवश्यक तैयारियां करें। आज के युग में इस रहस्य का बहुतों को ज्ञान ही नहीं है ***सो इसके पालन का प्रश्न ही पैदा नहीं होता।***

गर्भाधान की तैयारी

गर्भाधान करते समय आहार-विहार एवं आचार-विचार का पूरा-पूरा ख्याल रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है। गर्भाधान से पूर्व हमारा शरीर उचित आहार-विहार द्वारा स्वस्थ और निरोग किया जाए और मानसिक रूप से हम प्रसन्न और शुद्ध विचारों से युक्त हों यह बहुत ज़रूरी है। ***आजकल के ज़माने में गर्भधारण अनायास और अनजाने ढंग से हो जाया करता है*** क्योंकि अधिकांश पति-पत्नी मनोरंजन और कामवासना को शान्त करने के उद्देश्य से ही सहवास करते हैं। जहां तक गर्भधारण का प्रश्न है सो परिवार-नियोजन के युग में पहले तो दम्पत्ति चाहते ही नहीं कि गर्भधारण हो और अगर हो जाए तो भूलचूक से होने वाला ऐसा गर्भ, ***पति-पत्नी को, बिना बुलाये मेहमान की तरह प्रिय नहीं होता।*** ऐसे दम्पत्ति इस अनचाहे गर्भ हो हटाने की कोशिश करते हैं जो स्त्री के स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक सिद्ध होता है।

तो जो गर्भधारण के इच्छुक हों ऐसे दम्पत्ति को एक सप्ताह पूर्व इसके लिए तैयारी करना चाहिए। यह बड़े मज़े की बात है कि हमारे यहां कोई मेहमान आता है तो हम घर को सजाते हैं, साफ सुथरा करते हैं और खुद भी सजते संवरते हैं ***पर इस स्थायी मेहमान के स्वागत की हम कोई तैयारी नहीं करते*** जो परिवार में स्थायी सदस्य के रूप में आने वाला होता है। हमारे अज्ञान के कारण इसका जन्म अनायास और हमारे जाने समझे बिना ही, एक 'बाई-प्रॉडक्ट' के रूप में; हो जाता है, ***यह अन्धेरगर्दी है। ऐसा नहीं होना चाहिए।***

चरक के शारीरस्थान में इस विषय में बहुत उपयुक्त निर्देश दिये गये हैं। इनका हिन्दी भावार्थ इस प्रकार है :-

गर्भाधान क्रिया को आयुर्वेद और हमारे धर्म शास्त्रों ने एक संस्कार माना है। मौज मज़े के लिए किये गये सहवास की बात अलग है पर ***गर्भ स्थिति के लिए किये गये सहवास को गर्भाधान संस्कार कहा गया है और इसके लिए पूरी तैयारी करना आवश्यक बताया है।*** यह संस्कार संकल्प पूर्वक, पूरी जानकारी और विधिपूर्वक किया जाना चाहिए, ***यूं ही लापरवाही से और रस्ते चलते गोया 'बाई दि वे' नहीं।***

एक सप्ताह पूर्व से नियमित रूप से सौम्य सुपाच्य और हितकारी आहार लेना, पेट शुद्ध रखना, अभक्ष्य पदार्थ का सेवन न करना, दोनों समय शौच जाना ताकि मल कुपित न हो, ज़रूरी हो तो आस्थापन व अनुवासन वस्ति (एनिमा) द्वारा मल शुद्धि करना, उचित समय सोना व प्रातः जल्दी उठना, मानसिक रूप से प्रसन्न और शोकरहित रहना एवं ***परस्पर प्रीतिपूर्वक व्यवहार रखना, पौष्टिक आहार लेना स्निग्ध और मधुर पदार्थों का सेवन करना।***

पति पत्नी ऐसा आहार-विहार करते हुए ऋतुकाल की प्रतीक्षा करें। जब पत्नी को मासिक धर्म शुरू हो तो ***वह पति से अलग रह कर चार***

गर्भ को हानि पहुंचाने वाले कार्य

कठिन आसन में बैठना, ऊंचे नीचे आसन पर बैठना या लेटना, वायु, मल मूत्रादि के अधारणीय (न रोकने योग्य) वेगों को बलपूर्वक रोकना, तीखे व गर्म प्रकृति के द्रव्यों का सेवन करना, अल्प मात्रा में और पोषक तत्वों से रहित आहार लेना, ऊंचे नीचे रास्ते पर चलना, झटके से उठना बैठना या सीढ़ी पर चढ़ना, उतरना, झटके व हिचकोले लगने वाली सवारी या वाहन पर बैठना, यात्रा करना, कलह और लड़ाई झगड़ा करना, अत्यधिक चिन्ता, क्रोध या शोक करना, सहवास करना, कामुक चिन्तन करना, अधिक सोना, दिन में सोना, किसी एक ही रस वाले आहार का अधिक और लगातार सेवन करना, मांस मदिरा का सेवन करना, भूखे प्यासे रहना, पाचन क्रिया बिगाड़ लेना, क़ब्ज़ रहने देना आदि कार्य गर्भ और गर्भवती दोनों के लिए ही हानिकारक होते हैं। इन कार्यों के फलस्वरूप गर्भपात भी हो जाया करता है जिससे गर्भ तो नष्ट होता ही है स्त्री के शरीर और स्वास्थ्य को भी ऐसी हानि पहुंचती है कि जिसकी क्षतिपूर्ति बड़ी मुश्किल से, विशेष देख भाल होने और उचित चिकित्सा व सेवा-सम्भाल होने पर ही हो पाती है लिहाज़ा गर्भवती स्त्री को इन सब हानिकारक कामों से बचना चाहिए।

दिन ऋतुस्राव के दौरान विश्राम करे और चौथे' दिन ऋतुस्राव बन्द होने पर उबटन लगा कर सिर से स्नान करे। पति भी सुगन्धित उबटन आदि लगा कर स्नान कर शरीर को स्वच्छ सुगन्धित करे। इसके बाद पुत्र-प्राप्ति की कामना से शुक्ल पक्ष की तिथियों में, पत्नी के ऋतुकाल की छठी, आठवीं, दशवीं, बारहवीं या चौदहवीं रात्रि को और कन्या-प्राप्ति के लिए सातवीं, नवमी, ग्यारहवीं तथा तेरहवीं रात्रि को प्रसन्न चित्त हो प्रीतिपूर्वक अच्छी शुद्ध मनोदशा में रात्रि के तीसरे प्रहर में ***गर्भाधान की इच्छा से सहवास करना चाहिए।*** इसमें पुत्र हेतु छठवीं रात्रि की अपेक्षा आठवीं और इसी प्रकार उत्तरोत्तर यानि बारहवीं और चौदहवीं रात्रि सर्वश्रेष्ठ मानी गयी हैं। पुत्री के लिए सातवीं रात्रि की अपेक्षा नवमी और नवमी रात्रि की अपेक्षा ग्यारहवीं और ग्यारहवीं रात्रि की अपेक्षा तेरहवीं रात्रि श्रेष्ठ मानी गई हैं।

ऐसी तैयारी के बाद भी, सहवास के समय जैसी भावना और मनोदशा के साथ सहवास किया जाएगा ***वैसी ही आत्मा गर्भ में प्रवेश करेगी और वैसी ही सन्तान का जन्म होगा।*** स्त्री का मन जिस प्रकार की विचारधारा या व्यक्तित्व की ओर आकर्षित होता है उसी प्रकार की सन्तान को वह स्त्री जन्म देती है यथा- ***गर्भोपपत्तौ तु मनः स्त्रिया यं जन्तुं बृजेत्तत्सदृशं प्रसूते।''*** इसलिए पति-पत्नी को ऐसे समय में सुन्दर स्वस्थ ***बुद्धिमान और अच्छी सन्तान की कामना मन में रखना चाहिए।***

गर्भ स्थापना के बाद स्त्री को अपने आचार-विचार और आहार-विहार की शुद्धि व श्रेष्ठता का पूरा ध्यान रखना चाहिए और ***पति को इसमें पूरा सहयोग देना चाहिए।*** गर्भवती जैसे विचार करती है, सुनती है और जैसे वातावरण का प्रभाव ग्रहण करती है ***उस सबका गर्भस्थ शिशु के मन पर प्रभाव पड़ता रहता है।*** इसीलिए गर्भवती स्त्री के लिए, आयुर्वेद ने शुद्ध आचार-विचार और आहार विहार करने पर ज़ोर देते हुए इसे ज़रूरी बताया है। पेट से ही बच्चा जैसे विचार और संस्कार ग्रहण कर लेगा ***आगे चलकर उसका स्वभाव वैसा ही विकसित होता जाएगा। बाद में कोई परिवर्तन करना बड़ा ही कठिन और प्रायः असम्भव ही होता है।***

नवमास चिकित्सा

गर्भवती को पहले मास से ही दूध का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। आयुर्वेद ने नौमास तक प्रति मास के लिए जो परिचर्या बताई है ***उसमें पूरे नौ मास तक बराबर दूध लेने का विधान रखा है।*** पहले मास में ठण्डा दूध इच्छित मात्रा में पिए और सादा हलका भोजन करे। दूसरे मास में, दूध में थोड़ा शतावरी चूर्ण डाल कर उबाले और इसे ठण्डा कर पिए। तीसरे मास में, ठण्डे दूध में १ चम्मच घी व २ चम्मच शहद मिला कर पिए। चौथे मास में दूध के साथ मक्खन और पांचवें मास में दूध में घी डाल कर पिए। छठे और सातवें मास में शतावरी चूर्ण दूध में डाल कर उबाले व ठण्डा करके इसमें घी डाल कर पीना चाहिए। आठवें मास में दूध दलिया मिला कर उसमें घी डाल कर खाना चाहिए। नवम् मास में विशेष महत्वपूर्ण उपाय किये जाते हैं जो अत्यावश्यक हैं। इसमें शतावरी साधित तैल से अनुवासन वस्ति (एनिमा) लेना चाहिए ताकि मलाशय साफ़ रहे और गैस़ न बने। इसी तैल में रुई का फाहा भिगो कर, योनि मार्ग में अन्दर तक तैल पहुंच सके, इस हेतु इस फाहे को योनि के अन्दर सोते समय रखना चाहिए। एनिमा दूसरे या तीसरे दिन आवश्यकतानुसार लिया जाना चाहिए। नवमास चिकित्सा की विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के लिए निरोगधाम का नारी-स्वास्थ्य अंक (अक्टूबर ८९) में प्रकाशित लेख ***'गर्भकाल में नव मास चिकित्सा' पढ़ें।***

एक विशेष बात और है कि दूसरा मास समाप्त होने पर तीसरे मास से आठवां मास पूरा होने तक 'सोमघृत' का सेवन करना गर्भवती और गर्भ, दोनों के लिए बहुत ही श्रेष्ठ और पोषक सिद्ध होता है। शुरू-शुरू में १०-१० बूंद घृत दूध में डाल कर पिया जाए और धीरे-धीरे बढ़ा कर दो चम्मच प्रतिदिन लेना चाहिए। ***सोमघृत गर्भवती स्त्री के लिए आयुर्वेद का वरदान है, आशीर्वाद है। इस*** सोमघृत को, हमारे परामर्श और निवेदन पर श्री व्यास फार्मास्युटिकल इन्दौर, 'सोम कल्याण घृत' के नाम से बनाते हैं।

एक प्रयोग और है जिसका सेवन भी दूसरा मास समाप्त होते ही शुरू कर देना चाहिए। प्रतिदिन प्रातः १ चम्मच मक्खन १ चम्मच मिश्री आधा चम्मच पिसी हुई काली मिर्च मिला कर चाट लें। इसके बाद थोड़ा कच्चा नारियल खाकर अन्त में थोड़ी सौंफ चबा कर खा लिया करें। ***यह योग पौष्टिक तो है ही, साथ ही यह प्रयोग होने वाली सन्तान को गौर वर्ण का करने में बहुत सहायक और सफल सिद्ध हुआ है।*** नवें मास में की जाने वाली चिकित्सा बहुत उपयोगी और अनिवार्य है अतः आयुर्वेद ने इसकी आवश्यकता पर विशेष बल दिया है। इस चिकित्सा से मलाशय साफ होता है, मल विसर्जन ठीक तरह से होता है, योनि-मार्ग चिकना, मुलायम और लोचदार होता है ***जिससे प्रसव सुविधापूर्वक होता है,*** मलाशय साफ़ व मलरहित होने से वात कुपित नहीं होता, गर्भाशय पर दबाव नहीं पड़ता ***जिससे न सिर्फ़ गर्भस्थ शिशु का समुचित विकास ही होता है बल्कि वह गर्भ में ठीक से हलन चलन भी कर पाता है।*** वायु का अनुलोमन होता है जिससे वायु नीचे की ओर गति करके मल मूत्र ओर और ***प्रसव के समय शिशु को नीचे की ओर गति देने में सहायक होता है।***

यह तो हुआ करने योग्य कार्यों का विवरण, अब जो काम गर्भवती को नहीं करना चाहिए उसका विवरण प्रस्तुत है। गर्भकाल में वर्जित आहार-विहार करना बहुत हानिकारक और व्याधिजनक सिद्ध होता है।

गर्भवती स्त्री को अधिक से अधिक यह प्रयत्न करना चाहिए कि ***मानसिक रूप से वह शोक, चिन्ता, क्रोध और बुरे विचारों से भरसक बच कर रहे।*** मन में ***विवेक, साहस और धैर्य धारण किये रखे*** ताकि कोई भी दुःख या विपत्ति का सामना सहजता से कर सके। अच्छी पुस्तकें पढ़ें, महापुरुषों के जीवन चरित्र पढ़े, साथ ही गन्दे सेक्सी उपन्यास और लुटेरों बलात्कारियों और हत्यारों की कहानियों वाली पत्रिकाएं न पढ़ें। तंग वस्त्र न पहने, ऊंची एड़ी के चप्पल जूते आदि न पहने। भारी सामान न उठाए और झटके के साथ सीढ़ी पर न चढ़े, न उतरे। ज्यादा तेज़ मिर्च मसालेदार, खट्टे, तले हुए और बासे पदार्थों का सेवन न करें। देर

गर्भ की रक्षा करने वाले कार्य

जिन कार्यों के करने से गर्भ और गर्भवती के शरीर व स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है उनका सर्वथा त्याग करते हुए रक्षात्मक कार्य भी अवश्य करना चाहिए। आयुर्वेद का आदेश है-

तस्मादहितानाहारविहारान् प्रजासंपदमिच्छन्ती स्त्री विशेषेण वर्णयेत्। साध्वाचारात्मानमुपचरेद्धिताभ्याहारविहाराभ्यामिति।

- चरक संहिता शारीर.

अतः उत्तम गुण युक्त स्वस्थ सन्तान को जन्म देने की इच्छा रखने वाली स्त्री को अहितकारी कार्य एवं आहार विहार को बिल्कुल त्याग देना चाहिए और हानि कर कार्यों से विपरीत यानि हितकारी और उचित आहार विहार करने का प्रयत्न सतत रूप से पूरे गर्भकाल में करते रहना चाहिए। ***ऐसा करने पर गर्भवती स्त्री उचित समय पर, सुखपूर्वक, स्वस्थ और अच्छी सन्तान को जन्म दे सकेगी और स्वयं भी स्वस्थ बनी रह सकेगी।***

अजवायन

□ (श्रीमती) मधुचन्द्रिका त्रिवेदी
बी.ए., आयुर्वेद रत्न

इस स्तम्भ के अन्तर्गत रसोईघर के किसी एक पदार्थ के गुण एवं घरेलू इलाज के रूप में उपयोग किये जा सकने वाले अनुभूत प्रयोग प्रस्तुत किये जाते हैं ताकि उनका उपयोग खाद्य पदार्थ के रूप में ही नहीं बल्कि ज़रूरत पड़ने पर औषधि के रूप में भी किया जा सके। वर्षा ऋतु में वात का प्रकोप हुआ करता है अतः इस अंक में वात का शमन करने वाली अजवायन के विषय में विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

अजवायन को कौन नहीं जानता? अजवायन के विषय में कहा है- एका यमानी शतमन्नपाचिका-अर्थात् अकेली अजवायन ही सौ प्रकार के अन्न पचाने वाली होती है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

यवानी पाचनी रुच्या तीक्ष्णोष्णा कटुका लघुः।
दीपनी तथा तिक्ता पित्तला शुक्र हृत्।।
वात श्लेष्मोदरानाह गुल्म प्लीह कृमि प्रणुत्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- यवानिका। हिं.- अजवायन। म.- ओवा। गु.- अजमो, जवाइन। बं.- यमानी। तै.- वामु। कन्न.- ओमा। ता.- आमम। मल.- ओमम्। फा.- नानख्वा। इं.- अजोवान (Ajowan)। लै.- टाइकोटिस अजवान (Ptychotis Ajowan)।

गुण - यह पाचक, रुचिकारक, तीक्ष्ण, गरम, चरपरी, कड़वी, हलकी, अग्नि प्रदीप्त करने वाली, तिक्त, पित्तकारक तथा वीर्य, शूल, वात, कफ, उदर, आनाह, गुल्म, प्लीहा तथा कृमि- इनका नाश करने वाली है। यह उष्णवीर्य होती है अतः गर्म प्रकृति वालों के लिए हानिकारक होती है। ***सिर्फ़ औषधि के रूप में उचित मात्रा के अनुसार लेने पर हानि नहीं करती।***

परिचय - इसको सारे भारतवासी जानते हैं इसलिए परिचय देने की आवश्यकता नहीं। इसकी खेती सारे देश में होती है। एक अलग प्रकार की अजवायन और भी होती है जिसे खुरासानी अजवायन कहते हैं। यहां हम सिर्फ़ अजवायन के ही विषय में चर्चा कर रहे हैं।

उपयोग - अजवायन का उपयोग औषधि के रूप में, मुख्यतः उदर एवं पाचन से सम्बन्धित विकारों तथा वात व्याधियों को दूर करने में, बहुत गुणकारी होता है। ***इसमें लाल मिर्च की तेज़ी, चिरायते की तिक्तता, राई की कटुता तथा हींग और लहसुन की वातनाशक विशेष गुणवत्ता होती है अतः यह गुणों का भण्डार है।*** यह उदरशूल, गैस, वायु गोला, पेट फूलना, वात प्रकोप, आध्मान आदि व्याधियों को दूर करने के लिए शर्तिया लाभकारी है।

अजवाइन के सत्त को 'अजवायन के फूल' और अंग्रेज़ी में थायमोल कहते हैं। प्रसिद्ध औषधियां अमृतधारा, प्राणसुधा, कृष्णामिक्श्चर नं. १४ टाइप की जितनी भी उदर विकार, उलटी दस्त, जी मचलाने घबराने और वायु के लिए दवाइयां बनती हैं सभी में थायमोल के रूप में अजवायन का सत्त मौजूद होता है ***जो तत्काल अपना चमत्कारी प्रभाव दिखाता है।*** अब इसके घरेलू अनुभूत (आज़माए हुए) प्रयोग पढ़िए ***जो वक्त ज़रूरत बड़े उपयोगी और लाभदायक सिद्ध होंगे।***

(१) अजवायन का बारीक चूर्ण ५ ग्राम और ज़रा सा सेन्धा नमक जल के साथ फांक लें। इससे अरुचि दूर होती है।

(२) अजवायन ५ ग्राम, ३ छोटी हरड़ और १ रत्ती भुनी हींग- इन तीनों को चूर्ण करके जल के साथ फांकने से अजीर्ण दूर होता है।

(३) अजवायन, काली मिर्च और काला नमक समभाग लेकर चूर्ण कर लें। इसे ३ से ५ ग्राम तक की मात्रा में गर्म जल से लेने से मन्दाग्नि नष्ट होती है।

(४) अजवायन जल में पीस कर थोड़ा गर्म करके पेट पर लेप करने तथा अजवायन और काले नमक को अदरक के रस में मिला कर सेवन करने से उदर शूल और अफारा तुरन्त नष्ट होता है। एक और भी प्रयोग उपयोगी है- अजवायन ४० ग्राम, काली मिर्च व सेन्धा नमक २०-२० ग्राम, सबका चूर्ण करके रख लें। गर्म जल के साथ ५ ग्राम चूर्ण लेने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है। यह वायु गोले की बढ़िया दवा है।

(५) अजवायन ३ ग्राम, बायविडंग ३ ग्राम, कपूर १ रत्ती और गुड़ ५ ग्राम इन सबकी एक गोली बना लें। इस गोली को २-३ बार सेवन करने से पेट की कृमि नष्ट होती है।

(६) केवल अजवायन चूर्ण ५ ग्राम की मात्रा में मठे के साथ लेने से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

(७) अजवायन, हरड़ और सोंठ का चूर्ण गाय के दूध से बने मठे के साथ सेवन करने से आमवात के उपद्रव नष्ट होते हैं।

(८) अजवायन का चूर्ण ५ ग्राम और १ रत्ती कपूर मिला कर पीस लें और शहद में मिला कर चाट लें। इस प्रयोग से उल्टी बंद हो जाती है।

(९) अजवायन, सोंठ, पीपलामूल, कालीमिर्च, इन्द्र जौ, जीरा, धनिया, काला नमक सब समान भाग लें। धाय के फूल, बेल का गूदा, अनारदाना, अजमोद सब मिला कर पहले चूर्ण से तीन गुना लें, मिश्री छः गुना लें। सबको मिला कर चूर्ण कर लें। इस चूर्ण को ५ से १० ग्राम की मात्रा में जल के साथ सुबह शाम सेवन करने से अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि, अरुचि, वायु गोला, पीनस, खांसी और उदर शूल में यथेष्ट लाभ होता है।

(१०) अजवायन चूर्ण ५ ग्राम और १० ग्राम गुड़ मिला कर खाने और अजवायन का चूर्ण गेरू में मिला कर शरीर पर मलने से शीतपित्त (पित्ती) में तुरन्त लाभ होता है।

(निरोगधाम जुलाई ८१ अंक)

तक न जागे और सुबह देर तक न सोई रहे। कम से कम छः घण्टे और अधिक से अधिक ८ घण्टे की नींद सोए। ***भोजन पर विशेष ध्यान दे और सुपाच्य एवं पौष्टिक आहार अवश्य लेती रहे।***

संक्षिप्त सारांश रूप में, करने योग्य एवं न करने योग्य आहार-विहार से सम्बन्धित कुछ महत्वपूर्ण सूचनाएं प्रस्तुत हैं। गर्भवती को भरसक चेष्टा कर अधिक से अधिक इनका पालन करना चाहिए, लापरवाही नहीं करना चाहिए।

(१) गरिष्ठ, भारी, तले हुए, तेज़ मिर्च मसाले वाले पदार्थ खाना छोड़ दें। ***मांस और मदिरा से हाथ भी न लगाएं।***

बालार्क गुटिका

माता का स्वास्थ्य ठीक न होने, शरीर दुर्बल एवं किसी रोग से ग्रस्त होने या उसके स्तनों में पर्याप्त मात्रा में दूध न आने आदि कारणों से शिशु का शरीर पुष्ट और सबल नहीं हो पाता। कुछ माताएं शिशु को अपना दूध पिलाती ही नहीं जिसका या तो यह कारण होता है कि उनके स्तनों में दूध आता न हो या पर्याप्त मात्रा में न आता हो या फिर ऐसी माताएं यह सोचती हों कि शिशु को दूध पिलाने से उनकी देहयष्टि (Figure) का सौन्दर्य नष्ट हो जाएगा। कुछ शिशु गर्भ से ही कमज़ोर और हीन शरीर पैदा होते हैं और उनका शरीर पूरी तरह विकसित और सुडौल नहीं हो पाता। जो बच्चे जीर्ण ज्वर से ग्रस्त रहते हैं वे भी अति निर्बल और कृश शरीर वाले हो जाते हैं। बहरहाल किसी भी कारण से दुबले और कमज़ोर शरीर वाले शिशु के लिए अत्यन्त गुणकारी एवं बलपुष्टिदायक एवं श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग का परिचय प्रस्तुत कर रहे हैं-

घटक द्रव्य - शुद्ध खर्पर या यशद भस्म, प्रवाल भस्म, श्रंग भस्म, शुद्ध सिंगरफ, सोहागे का फूला, सफ़ेद मिर्च, कचूर और केसर।

निर्माण विधि - इन आठों द्रव्यों को सम भाग लेकर मिला लें और पानी के छींटे देते हुए खरल करके आधी-आधी रत्ती की गोलियां बना लें।

मात्रा और सेवन विधि - १-१ गोली माता के दूध में पीस कर सुबह शाम चटा दें और ऊपर से माता अपना दूध पिला दें। दूसरी विधि- शहद में वायविडंग का थोड़ा सा चूर्ण मिला लें और गोली पीस कर इसमें मिला कर चटा दें।

लाभ - यह गुटिका शरीर की रस रक्त आदि सातों धातुओं को पोषण देती है और शिशु के शरीर को हृष्ट-पुष्ट व सुडौल बनाती है। सामान्य रूप से शिशु को होने वाली व्याधियां जैसे हलका बुखार, सर्दी-खांसी, उलटी-दस्त, मन्दाग्नि, पेट में कृमि आदि इसका सेवन कराने से दूर हो जाती हैं। माता का शरीर निर्बल होने या माता को उचित एवं पर्याप्त पोषक आहार न मिलने से बच्चे को भी, गर्भकाल में और स्तन पान करते हुए, पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता, इससे शिशु की हड्डियां नरम और निर्बल रह जाती हैं, दांत उचित समय पर निकल नहीं पाते, पाचन कमज़ोर होने से बार-बार पतले और बदबूदार दस्त होने से बच्चा पनप नहीं पाता। ***इन सभी स्थितियों में बालार्क गुटिका का सेवन बच्चे के लिए बहुत हितकारी रहता है।*** मन्द-मन्द जीर्ण ज्वर (पुराना बुखार) बना रहे तो बच्चा निर्बल और कृश (दुबला) होता जाता है, बदबूदार दस्त और पीले रंग का पेशाब होता है, ऐसे शिशु के लिए भी बालार्क गुटिका एक उत्तम औषधि है। दरअसल बालार्क गुटिका एक श्रेष्ठ बेबी टॉनिक है। ***यह दवा इसी नाम से बनी हुई बाज़ार में मिलती है।***

(२) जब तक सरलतापूर्वक बन सके तब तक हलके-फुलके घरेलू काम अवश्य करते रहना चाहिए ताकि पाचन शक्ति ठीक काम करती रहे और ***शरीर स्फूर्त बना रहे।***

(३) मानसिक रूप से प्रसन्न और निश्चिन्त रहने की पूरी कोशिश करना चाहिए। इस काल में गर्भवती को अपना आचार-विचार अच्छा रखना चाहिए और ***क्रोध, ईर्ष्या, शोक और चिन्ता से यथाशक्ति बचना चाहिए।***

(४) अधिक भारी, अधिक गर्म, अति तीक्ष्ण पदार्थों का सेवन अति क्रोध, अति श्रम, अति शोक, अति आघात, अति अंग संचालन, मादक द्रव्यों का सेवन, तेज़ वाहन की सवारी, तेज़ गति से चढ़ना या उतरना और भारी बोझ उठाना- ये कार्य कदापि नहीं करना चाहिए। ***इन सबसे गर्भ की हानि होती है।***

(५) गर्भवती स्त्री दो हृदय युक्त हो जाती है अतः उसकी उचित इच्छाओं की पूर्ति ***अवश्य की जानी चाहिए।***

(६) प्रातःकाल यदि अल्पाहार लेने की आदत हो तो मूली, गाजर, टमाटर, हरा कोथमीर, ककड़ी आदि का कच्चा सलाद तैयार करें। रात को छिलके युक्त मूंग या चने पानी में गला दें। यदि सम्भव हो सके तो खड़े मूंग या चने गला कर इन्हें दूसरे दिन गीले कपड़े में बांध कर लटका दें और अंकुरित हो जाने पर सेवन करें। प्रातः इसमें यह कच्चा सलाद मिला कर इस पर सेन्धा नमक और काली मिर्च बुरक कर थोड़ा नीबू निचोड़ कर ***खूब चबा-चबा कर खाएं।***

(७) भोजन ताज़ा और गर्म ही लेना चाहिए। ठण्डा हो चुका भोजन फिर गर्म करके खाना ठीक नहीं क्योंकि इससे भोजन के पोषक तत्व कम हो जाते हैं। ***बासा भोजन नहीं करना चाहिए।***

(८) भोजन में हरी शाक सब्ज़ियां जैसे पालक, टमाटर, मटर, मूली के पत्ते, पत्ता गोभी, लोकी परवल, चौलाई, मैथी, सेम आदि का प्रयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए। दालों में सिर्फ़ छिलके वाली मूंग की दाल लेना ही ठीक रहेगा। अरहर (तुअर) की दाल, खुश्क, रूखी और वातकारक होती है अतः इसे ज्यादातर ***चावल और शुद्ध घी के बिना नहीं खाना चाहिए।***

(९) भोजन के बाद पपीता, सेव, सन्तरा, मौसम्बी, गाजर, अमरूद, केला आदि में से किसी फल का सेवन बदल-बदल कर करते रहना चाहिए। किशमिश, खजूर, मूंगफली गुड़, शकरकन्द आदि का सेवन करना चाहिए। इनको भी अधिक नहीं ***पाचन शक्ति के अनुसार यथोचित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।***

(१०) शाम का भोजन बहुत हलका जैसे खिचडी, साबूदाने की खीर, ताज़ी चपाती और हरी शाक सब्ज़ी आदि का सेवन करना चाहिए। शाम का भोजन ८ बजे से पहले कर लेना चाहिए ***ताकि सोने से पूर्व पच सके।***

(११) रात को सोते समय १ गिलास मीठा कुनकुना दूध अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ बादाम और शहद का भी प्रयोग किया जाए तो क्या कहने। इसका तरीक़ा यह है कि प्रातः बादाम का एक दाना पानी में गला दें। रात को इसे छील कर साफ़ पत्थर पर पानी में घिसें और इसका चन्दन दूध में उतार लें। ***इस दूध को बिल्कुल ठण्डा होना चाहिए क्योंकि शहद का सेवन गर्म दूध के साथ नहीं करना चाहिए।*** इसमें १ या २ चम्मच शुद्ध शहद घोल लें। अब १-१ घूंट करके इस दूध को पीकर सो जाएं। ***यह बहुत ही पोषक और शक्तिप्रद आहार है।***

(१२) भोजन के बाद आवश्यकता समझें तो केल्शियम की १ गोली लें या आंवला, नींबू, सन्तरा, सेव, शहद आदि का सेवन अधिक से अधिक मात्रा में करें।

गर्भवती के शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करने और गर्भस्थ शिशु के शरीर का उचित विकास करने के लिए उसके आहार में. प्रोटीन, लोहा, खाद्योज (विटामिन्स) कार्बोज, वसा और खनिज लवण आदि का पर्याप्त मात्रा में होना आवश्यक होता है। ऊपर जो आहार बताया गया है इसमें ये सभी पोषक तत्व विद्यमान हैं अतः इसके अनुसार आहार लेते रहने से सभी पोषक तत्व स्वयमेव प्राप्त होते रहेंगे। जो हितकारी नियम बताये गये हैं उनका पालन करने से गर्भ और गर्भवती के स्वास्थ्य की ***न सिर्फ़ रक्षा ही होगी बल्कि उसके उचित विकास में सहायता भी मिलेगी।*** ■

गर्भाशय ग्रीवा पर छाले
कारण और निवारण

☐ डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी
M.B.B.S, M.S. (Gyne.)
से भेंटवार्ता

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी

शरीर की उचित देखभाल न की जाए, साफ़-सफ़ाई न रखी जाए तो कोई भी व्याधि पैदा होते देर नहीं लगती। व्याधि पैदा तो बड़ी जल्दी हो जाती है पर इसे दूर करने में समय लगता है, श्रम और पैसा लगता है इसलिए हमारी यही कोशिश रहनी चाहिए कि जहां तक बन पड़े हम व्याधि से ग्रस्त होने से बचे रह सकें। इस इण्टरव्यु में एक ऐसी व्याधि के विषय में विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है जो स्त्रियों को प्रौढ़ावस्था में आमतौर से होती पाई जा रही है। विवरण बता रही हैं नगर की प्रतिष्ठित स्त्री-रोग विशेषज्ञा एवं सिद्धहस्त सर्जन डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी।

गत दो अंकों में 'परिवार नियोजन हेतु कॉपर-टी का उपयोग' तथा 'बन्ध्यत्व-कारण और निवारण' विषय पर चर्चा करने के बाद इस बार हमने एक ऐसी व्याधि के विषय में चर्चा करना मुनासिब समझा जिसकी शिकायत आमतौर से प्रौढ़ अवस्था की महिलाओं को ज्यादातर होती पाई जा रही है। यह शिकायत-गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) यानि गर्भाशय के मुंह पर छाले होने की है। जब हमने डॉ. (श्रीमती) शैला को अपना विचार बताया तो वे इस विषय पर इण्टरव्यु देने के लिए तुरन्त सहमत हो गईं। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के केसेज़ आमतौर पर होते पाये जाते हैं इसलिए इस सबजेक्ट पर चर्चा करना महिलाओं के लिए बहुत उपयोगी रहेगा।

हमने कहा कि यह विषय अचानक ही हमारे ध्यान में तब आया जब एक ऐसी रोगिणी महिला हमसे किसी काम से मिलने आई जिसे हमने इसी व्याधि की चिकित्सा के लिए आपके पास भेजा था। आपने उसकी चिकित्सा की थी और उसके छाले ग़ायब करके उसे रोग मुक्त कर दिया था। हमने उसके हाल चाल पूछे तो वह बहुत खुश थी और उसने बताया कि इलाज हुए दो साल हो चले हैं पर फिर वैसी तकलीफ़ आज तक नहीं हुई है। उसने एक मज़ेदार बात भी बताई कि आपके इलाज से स्वस्थ होने से वह इतनी सन्तुष्ट और विश्वस्त हुई कि उसने इसी केस वाली दो लेडी पेशेण्ट आपके पास इलाज के लिए भेजी थीं और दोनों को ही आपकी चिकित्सा से लाभ हुआ। हमने फ़ौरन निर्णय किया कि इस बार आपसे इसी व्याधि के विषय में चर्चा करेंगे।

डॉ. (श्रीमती) शैला हमारी बात सुन कर प्रफुल्लित होकर बोलीं- अगर डाइग्नोसिस ठीक हो, सही दवाएं दी जाएं और पेशेण्ट पूरी तरह अनुशासन का पालन कर ट्रीटमेण्ट ले तो ज़रूर फ़ायदा होता है। बहरहाल विषय अच्छा है। आप इस विषय पर इण्टरव्यु ले सकते हैं।

निरोगधाम - आगामी वर्षा ऋतु अंक के लिए हमने विषय चुना है- गर्भाशय ग्रीवा यानि सरविक्स (Cervix) पर छाले होना। कृपया यह बताइए कि ये छाले क्यों हो जाते हैं?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - सरविक्स यानि बच्चेदानी के मुंह पर छाले होने को डॉक्टरी भाषा में सरवाइकल इरोज़न कहते हैं। यह छाले प्रायः उन महिलाओं में होते पाये जाते हैं जिनको एक या एक से ज्यादा बच्चे हुए हों। जिन्होंने खुद गर्भपात करवाये हों या अपने आप हुए हों और कॉपर-टी का प्रयोग ज्यादा लम्बे समय तक किया गया हो। कई बार ऐसी महिलाओं में भी छाले होना पाया गया है जिनको कभी गर्भ ठहरा ही न हो *यद्यपि ऐसे केस बहुत कम होते पाये गये हैं।*

निरोगधाम - इस प्रकार छाले होने पर क्या-क्या लक्षण प्रकट होते हैं जिनसे यह ख्याल बने कि शायद गर्भाशय-ग्रीवा यानि सर्विक्स पर छाले हो गये हैं?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - इस मामले में ऐसा है कि इस व्याधि से ग्रस्त महिलाओं को दो वर्गों में बांटा जा सकता है। एक वर्ग तो उनका जिनके कोई लक्षण ही नहीं होते और दूसरा वर्ग उनका जो शिकायत लेकर डॉक्टर के पास आती हैं और व्याधि के लक्षण बताती हैं। पहले वर्ग की महिलाओं के छालों का पता तब चलता है ***जब वे किसी और कारण से सलाह लेने या चेक-अप करवाने के लिए आती हैं*** जैसे कॉपर-टी लगवाने या लगी हुई हो तो जांच करवाने, गर्भाशय की किसी तकलीफ़ की जांच करवाने या गर्भावस्था के वक्त परीक्षण करवाने आदि। ऐसे वक्त में परीक्षण करते हुए, यदि छाले होते हैं तो नज़र में आ जाते हैं।

दूसरे वर्ग की महिलाओं के कुछ लक्षण ऐसे होते हैं जिन्हें देख कर छाले होने का शक हो जाता है जैसे- बार-बार सफ़ेद प्रदर की शिकायत होना, माहवारी का जल्दी-जल्दी होना, पेट के निचले हिस्से में दर्द होना, कमर में दर्द होना आदि। इन लक्षणों को देख कर हम लोग चेकअप करते हैं और *यदि वाक़ई छाले होते हैं तो पता चल जाता है कि छाले हो गये हैं।*

निरोगधाम - कोई महिला, कोई कारण उत्पन्न न हो तो चेकअप के लिए आएगी ही नहीं और पहले वर्ग की महिला होने से कोई लक्षण भी उसमें दिखाई नहीं देंगे कि छाले हो गये हैं। ऐसी सूरत में क्या स्थिति बन सकती है?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - ऐसी सूरत में वह महिला कुछ तकलीफ़ों का अनुभव करने लगेगी जैसे छालों से रक्तस्राव होने लगे, श्वेत प्रदर के स्राव में दुर्गन्ध आने लगे, गर्भाशय में सूजन आ जाए। उसे बच्चेदानी में दर्द या जलन का अनुभव होने लगे आदि उपद्रव होने की स्थिति बन जाती है। ध्यान देने योग्य एक बात यह है कि ***सरविक्स में कैंसर भी हो सकता है।*** सबसे ज्यादा डर इसी का रहता है कि ४०-४५ साल की उम्र की महिलाओं के ***इन छालों में कैंसर न निकले या छाले कैंसर में न बदल जाएं।***

निरोगधाम - ऐसा निश्चय किन हालात में किया जा सकता है कि महिला को कैंसर है या हो सकता है?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - कुछ ऐसे हालात होते हैं, ऐसे लक्षण होते हैं ***जो कैंसर होने की सम्भावना की तरफ़ इशारे करते हैं*** जैसे काफ़ी

गहराई से फैले हुए छाले होना, इलाज के बाद फिर से छाले होना, बार-बार होना, सहवास के बाद रक्तस्राव होना, सहवास के समय तकलीफ़ होना, औजार से छालों को देखते समय रक्तस्राव होने लगना,. स्राव में दुर्गन्ध आना, लम्बे समय तक तकलीफ़ बनी रहना और इस दौरान भूख में कमी होना, रक्त में और वज़न में कमी होना आदि। इन लक्षणों को देख कर कैंसर की तरफ़ ध्यान जाता ही है और *जांच करने पर असलियत सामने आ जाती है।*

निरोगधाम - असलियत जानने के लिए आप क्या करती हैं हमारा मतलब है, किस प्रकार से जांच करती हैं?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - यह जानने के लिए कि कैंसर है या नहीं, कुछ खास क़िस्म की जांचें की जाती हैं। एक जांच होती है साइटोलाजी टेस्ट (Cytology test) करना, इसमें छालों के ऊपर से पानी लेकर जांच के लिए लेबोरेट्री में भेज देते हैं जिसकी जांच-रिपोर्ट से मालूम पड़ जाता है कि *कैंसर है या नहीं?* पानी लेने का काम क्लिनिक में कर लिया जाता है। एक जांच होती है बायोप्सी (Biopsy) करना, इसमें बच्चेदानी के मुंह से ज़रा टुकड़ा लेकर जांच के लिए भेज देते हैं। यह काम महिला को बेहोश करके किया जाता है। एक जांच और होती है कॉल्पोस्कोपी (Colposcopy)। इस विधि में काल्पोस्कोप मशीन द्वारा देख लिया जाता है।

निरोगधाम - यदि यह पता चल जाए कि छाले तो हैं पर कैंसर न निकले तो आप क्या उपाय करती हैं?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - यदि छाले होने का पता चल जाता है तो इलाज की दृष्टि से ऐसी महिलाओं को दो वर्गों में बांटा जा सकता है। एक वर्ग में ऐसी महिलाएं होती हैं जिनकी बीमारी पुरानी हो और काफ़ी इलाज करा चुकी हों, ऊपर बताये गये लक्षणों वाली हों जिनमें आगे चल कर कैंसर होने का डर हो, जो ५-६ बार से ज्यादा प्रसव कर चुकी हों, जिनकी साइटोलॉजी या बायोप्सी जांच की रिपोर्ट में कैंसर होने की सम्भावना दिखती हो या कॉल्पोस्कोपी द्वारा जांच करने में ऐसी सम्भावना दिखती हो तो फिर *यही उपाय करना उचित होता है कि ऑपरेशन करके बच्चेदानी निकाल दी जाए।*

दूसरे वर्ग की महिलाओं के मामले में, यदि महिला कम उम्र की हो, कैंसर होने की शंका न हो और १-२ प्रसव के बाद ही छाले हो गये हों तो ऑपरेशन न करके काटराइज़ेशन करके छालों को सेक कर मिटा दिया जाता है। *इन छालों को सिर्फ़ दवाइयों का सेवन करा कर नहीं मिटाया जा सकता।*

निरोगधाम-यह सेक किस तरह से किया जाता है?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - यह सेक दो प्रकार से किया जाता है। एक तो बिजली द्वारा (Electric Cauterization) और दूसरा प्रकार है ठण्डा सेक, जिसे क्रायो-काटराइज़ेशन (Cryo-Cauterization) या फ्रीज़िंग (Freezing) करना कहते हैं। पहले जब हमारे देश में क्रायो-काटराइज़ेशन प्रचलित नहीं हुआ था तब बिजली का सेक ही प्रचलित था और इसी से छाले नष्ट किये जाते थे किन्तु जबसे ठण्डे सेक यानि फ्रीज़िंग करने की सुविधा उपलब्ध हो गई है तब से ज्यादातर ठण्डी सिकाई करके ही छाले मिटाये जा रहे हैं क्योंकि *इस विधि से ९९% छाले समाप्त कर दिये जाते हैं और दोबारा छाले होने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है।* अगर हो भी जाए तो दो ही बार में उन्हें समाप्त किया जा सकता है। इसकी विधि काफ़ी सीधी सरल भी है। इस क्रिया को क्लिनिक में ही सम्पन्न किया जा सकता है। किसी प्रकार की बेहोशी या अंग को सुन्न करने की ज़रूरत नहीं पड़ती क्योंकि इस विधि से सेक करने में किसी प्रकार की पीड़ा या तकलीफ़ नहीं होती। मुश्किल से १-२ मिनिट का काम होता है। *यह विधि सस्ती भी पड़ती है।*

निरोगधाम - इस सेक के बाद क्या महिला को कुछ परहेज़ या सावधानियों का पालन करना होता है?

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - कोई खास परहेज़ नहीं करना पड़ता। सिर्फ़ ६-७ *सप्ताह तक पति सहवास नहीं करना चाहिए* क्योंकि छालों के घाव भरने में इतना समय लग जाता है और जब तक घाव पूरी तरह भर न जाएं *तब तक सहवास करना उचित नहीं होता।*

निरोगधाम - हमारी पूछताछ पूरी हुई। हम अपनी ओर से और निरोगधाम की सभी पाठिकाओं की ओर से आपको धन्यवाद देते हैं जो अपनी व्यस्त दिनचर्या में से समय निकाल कर आपने इतनी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। अन्त में, कोई विशेष बात बताने से रह गई हो तो आप ही बता दें।

डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी - कोई ऐसी खास बात तो नहीं रही फिर भी एक सलाह ज़रूर देना चाहूंगी कि ३५ वर्ष की आयु के बाद महिलाएं *यदि २-३ साल में एक बार अपना मेडिकल चेक अप करवाती रहें तो अच्छा रहेगा* क्योंकि यदि अन्दर कोई व्याधि या विकृति जन्म ले रही हो या जन्म ले चुकी हो तो चेक अप के दौरान इसका पता चल सकता है और *तत्काल उचित उपाय किये जा सकते हैं, बस।*

हमने डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी को धन्यवाद दिया और टेप रिकार्डर बन्द कर विदा ली।

☐ डॉ. (श्रीमती) शैला त्यागी का पता
६९/७०, पंढरीनाथ मार्ग, इन्दौर

☐ जीवन का एक क्षण करोड़ स्वर्ण मुद्राएं देने पर भी नहीं मिलता। - *चाणक्य*

☐ इस बात का कोई महत्व नहीं कि मनुष्य मरता किस प्रकार है, महत्व की बात यह है कि वह जीवित किस प्रकार रहता है। *-हज़रत अली*

☐ उस मनुष्य से अधिक कोई दरिद्र नहीं, जिसके पास केवल धन है। *-एडविन पुग*

☐ जो भाग्यवान है वह दानशीलता अपनाता है और दानशीलता से ही आदमी भाग्यवान बनता है। *- शेख सादी*

पुरुषों के लिए
शक्ति व स्फूर्तिदायक
रसायन वटी

रसायन वटी 50 वर्षों से अधिक आजमाया हुआ श्रेष्ठ व स्थायी लाभप्रद टानिक, जो पुरुषों को युवा, निरोग व सक्रिय बनाए रखता है।

रसायन वटी बढ़ती हुई आयु व तनावग्रस्त जीवन से क्षीण हुई शक्ति की कमी को शीघ्र पूरा करती है।

रसायन वटी धातु परिपोषण प्रक्रिया (Metabolisam) को सुधार कर व नए रक्त के निर्माण द्वारा पूरे शरीर का पोषण करती है।

रसायन वटी शिलाजीत, केसर, मोती, जायफल, असंगध, प्रवाल, मूसली आदि स्वास्थ्य वर्धक जड़ी बूटियों से निर्मित अनुभूत योग।

RASAYAN VATI
FOR VITALITY

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस
4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2
शाखाएं: दिल्ली, गाज़ियाबाद, नागपुर, इन्दौर

200 गोली 140/- 60 गोली 55/- कर सहित। स्थानीय विक्रेता से लें या 25/- का मनिआर्डर भेज कर वी.पी.पी. से मगवायें। वी.पी.पी. खर्च 20/- अलग।

प्राकृतिक ढंग से
सौन्दर्य रक्षा

अपने सौन्दर्य की देख भाल और सजावट के लिए आज सब तरफ़ आधुनिक सौन्दर्य प्रसाधनों का ही बोलबाला है पर बनावट तो बनावट ही होती है। नकली चीज़ें थोड़े समय के लिए भले ही आकर्षक लगें पर न तो उनमें टिकाउपन होता है और न ही वे सहज- साध्य होती हैं। लीजिए, सहज स्वाभाविक और वास्तविक सौन्दर्य को उपलब्ध कराने वाले उपाय प्रस्तुत हैं।

सुन्दर और आकर्षक होना यूं तो प्रकृति की ही देन होती है फिर भी हम हमारे प्रयत्नों से समुचित उपाय करके सौन्दर्य और आकर्षण उपलब्ध कर सकते हैं और इसको बनाये हुए भी रख सकते हैं। यूं सुन्दर और आकर्षक दिखने-दिखाने की बहुत लालसा तो सभी में होती है पर नारी-वर्ग में यह भावना सर्वाधिक मात्रा में पाई जाती है। सजना, संवरना, श्रृंगार करना और आपाद मस्तक (सिर से पैर तक) शरीर के अंगप्रयंग को आकर्षक बनाने की आकांक्षा रखना नारी-वर्ग का जन्म-जात गुण है। यह गुण होना कोई अनुचित बात नहीं पर होना यह चाहिए कि यह सब प्राकृतिक, वास्तविक और सहजसाध्य ढंग से किया जाय पर जो स्त्री पुरुष ऐसा नहीं कर पाते वे नकली सौन्दर्य प्रसाधनों एवं उपकरणों के सहारे अपना टीम-टाम बनाये रखने की कोशिश किया करते हैं।

हम इस विषय में ऐसा मार्गदर्शन प्रस्तुत कर रहे हैं जो सौन्दर्य की रक्षा और वृद्धि करने में उपयोगी सिद्ध होगा। यह विषय बहुत विस्तृत है अतः हम क्रमशः एक एक पहलू पर चर्चा करेंगे।

त्वचा की रक्षा

दरअसल ज़रा गहरे में सोच विचार कर देखें तो सारे सौन्दर्य और आकर्षण का दारोमदार शरीर की त्वचा पर ही है। ज़रा कल्पना कीजिए कि किसी अत्यन्त सुन्दर स्त्री या पुरुष के चेहरे की त्वचा अलग कर दी जाए तो कैसा वीभत्स दृश्य दिखाई देगा? या इस कल्पना को रहने दीजिए क्योंकि एक तो ऐसा होना सम्भव नहीं दूसरे इतनी क्रूर कल्पना करना शायद आप पसन्द न करें। चलिए, यही कल्पना कीजिए कि चांद सा सुन्दर मुखड़ा आग से झुलस जाए तो कितना कुरूप लगेगा? शायद यह कल्पना भी आपको कठोर लगे तो यही सोच लीजिए कि चेहरा कीलों मुंहासों से भर उठे तो कैसा लगेगा? चेहरे पर झाईं और कालिमा हो जाए तो चेहरा कैसा लगेगा?

यहां एक बात यह ख्याल में ले लें कि यह ज़रूरी नहीं कि ***त्वचा गोरी चिट्टी ही हो तो सुन्दर लगेगी।*** कई स्त्री पुरुष सांवले रंग के होते हैं और बड़े ही सलोने और आकर्षक लगते हैं जबकि ***गोरी चमड़ी होते हुए भी कई स्त्री पुरुष आकर्षणहीन होते हैं।*** जैसे हमारे देश में गोरे रंग को, अपेक्षाकृत अच्छा माना जाता है और पसन्द किया जाता है, ***उसी प्रकार पश्चिमी देशों में श्याम वर्ण को पसन्द किया जाता है*** और वहां के स्त्री-पुरुष शरीर को खुला रख कर धूप का सेवन किया करते हैं ताकि उनकी ***त्वचा में थोड़ा बहुत सांवलापन आ सके।***

तो सवाल गोरे और सांवले होने का उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना त्वचा का स्वच्छ, मुलायम, चिकना और चमकदार होने का है। ***गोरा काला होना तो जन्मजात होता है इसको बदलना हमारे हाथ की बात भी नहीं है*** अतः ऐसी कोशिश करना व्यर्थ सा ही है। हां, इसे स्वच्छ, स्वस्थ और निर्विकार रखना न सिर्फ़ अपने हाथ की ही बात है बल्कि ज़रूरी भी है। त्वचा की महत्ता समझाने के लिए हमने अभी आपसे ३-४ प्रकार की कल्पनाएं करने का निवेदन किया था ताकि आप समझ लें कि हमारे सौन्दर्य का बुनियादी आधार त्वचा ही है अतः हम इस लेख में त्वचा को स्वस्थ और कान्तिमय रखने के लिए परीक्षित और गुणकारी उपाय प्रस्तुत कर रहे हैं।

आपने भगवान राम और कृष्ण के चित्र देखे होंगे। कहते हैं कि उनके शरीर श्याम वर्ण के थे फिर भी आकर्षक लगते थे। आज भी हम कितने ही ऐसे स्त्री पुरुषों को देखते हैं जो ***सांवले रंग के होते हुए भी बहुत आकर्षक दिखाई देते हैं।*** इसका एक कारण तो पैदायशी होता है यानी चेहरे की बनावट (नयन-नक्श) अच्छी होना और दूसरा कारण होता है ***चेहरे की त्वचा का कान्तिमय, बेदाग़ और तेजस्वी होना।*** यह दूसरा मामला हमारे हाथ में होता है और इसके अच्छे-बुरे होने की ज़िम्मेदारी भी हम पर ही होती है। कितने ही तीखे, सुन्दर और मोहक नयन-नक्श (छवि) वाला चेहरा हो, यदि उसकी त्वचा दाग़दार, झुर्रीदार, मलिन और तेजहीन होगी तो चेहरा कुरूप दिखाई देगा। जवानी की उम्र में चेहरे पर एक रौनक़ पैदा होती है, चेहरे पर पानी होता है जिसकी रक्षा करना या न करना हमारे हाथ में होता है। जिनके आहार-विहार,

किक्किस

उरुस्तनोदरेबलि विशेषा रेखा कारास्तकाले।
प्रायो ये जायन्ते तेषां किक्किस संज्ञा।।

- अरुण दत्त

उदर (पेट) की त्वचा पर सफ़ेद धारियां हो जाने को किक्किस कहते हैं। गर्भ के सातवें से नवें मास तक गर्भ का आकार बढ़ने से पेट का आकार भी बड़ा होता है। तब पेट की त्वचा पर अधिक तनाव पड़ता है इससे त्वचा पर सफ़ेद दरारें या धारियां पड़ जाती हैं। पहले ये गुलाबी या बैंगनी रंग की होती हैं और बाद में सफ़ेद रंग की हो जाती हैं जिनसे पेट की त्वचा कुरूप हो जाती है।

किक्किस से बचाव करने के कुछ उपाय आयुर्वेद ने बताये हैं जो यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं- क़ब्ज़ और वात कुपित न होने देना, पेट को नाखूनों से न खुजा कर खुजली चलने पर कपड़े से हलके-हलके रगड़ कर खुजली का वेग शान्त कर लेना और बहुत भारी मात्रा में आहार न करना ज़रूरी है। क़ब्ज़ और गेस की शिकायत होने पर जुलाब न लेकर एनिमा द्वारा मल साफ़ करना चाहिए। कनेर नामक पौधे की पत्तियां पीस कर लुगदी बना लें। इसे तिल के तैल में आग पर पका लें और पतला-पतला पेट पर लेप करें। दूसरा उपाय-नीम, बेर और तुलसी की पत्तियां और मजीठ-समान मात्रा में लेकर पीस लें व लुगदी बना कर पेट पर लेप कर हलके हलके हाथ से धीरे-धीरे मसलें। इन उपायों से पेट की त्वचा पर किक्किस के निशान पड़ने की सम्भावना ***बिल्कुल तो समाप्त नहीं होती पर काफ़ी कुछ कम ज़रूर हो जाती है।***

आचार-विचार ठीक नहीं होते ***उनके चेहरे पर पानी आता ही नहीं, बगल से ही निकल जाता है।***

हमें कई युवक युवतियों के पत्र मिलते हैं जिनमें वे रंग गोरा करने के उपाय पूछा करते हैं। त्वचा के रंग में बहुत भारी बदलाव लाना तो सम्भव नहीं हो सकता, हां, थोड़ा निखार लाया जा सकता है, त्वचा को चिकना, मुलायम, कान्तिपूर्ण रख कर आकर्षक बनाया जा सकता है। इसके लिए हमें यत्न करना होगा। चेहरे की त्वचा को सुन्दर, निरोगी और तेजस्वी रखने के लिए निम्नलिखित कुछ उपाय नियमित ढंग से दृढ़ता के साथ करने होंगे।

(१) पहला उपाय – सबसे पहली और खास मुद्दे की बात है ***पेट का साफ़ रहना।*** गोया न तो आपको बदहज़मी रहे, न क़ब्ज़ रहे इसका पूरा ख्याल रख कर उचित आहार विहार करें। यदिं बदहज़मी हो तो टाइम-बेटाइम खाना बन्द कर दोनों वक्त ठीक टाइम से भोजन करना शुरू करें। ***भूख से ज़रा कम ही खाया करें।*** भोजन के बाद कोई पाचक चूर्ण फांक लिया करें। भोजन के बाद घण्टे भर तक पानी न पिएं और ३ घण्टे तक कोई ठोस पदार्थ न खाएं। पेट ठीक से साफ़ न होता हो तो बाल हरड़ का चूर्ण रात को सोते समय १ से ३ चम्मच तक, जो मात्रा आपको अनुकूल रहे, उस मात्रा में फांक कर ऊपर से ठण्डा जल पिएं। सुबह ज्यादा पतला दस्त हो तो समझें कि बाल हरड़ की मात्रा ज्यादा ले रहे हैं अतः चूर्ण की मात्रा थोड़ी कम करके लें। बाल हरड़ कच्ची ही कूट पीस कर चूर्ण करके सेवन करना चाहिए। यह चूंकि रसायन और पोषक होती है ***अतः इसे बारहों मास सेवन किया जा सकता है।***

(२) दूसरा उपाय – मासिक धर्म नियमित ढंग से होना चाहिए और सरल, स्वाभाविक व कष्ट रहित होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं होता हो तो तुरन्त इस का उपचार करके इसे नियमित और स्वाभाविक स्थिति में लाने का उपाय करना चाहिए। ***मासिक धर्म के अनियमित और विकारयुक्त होने से चेहरा मलिन, तेजहीन और कील मुंहासों से युक्त हो जाता है। त्वचा खराब हो जाती है।*** सामान्य तौर पर भोजन के बाद अशोकारिष्ट, कुमार्यासव और दशमूलारिष्ट की १-१ चम्मच दवा आधे कप पानी में डालकर दोनों वक्त लेना चाहिए। तीनों दवाओं की १-१ बोतल समाप्त होने पर, आवश्यकता हो तो १-१ बोतल और सेवन कर लेना चाहिए।

(३) तीसरा उपाय – प्रतिदिन योनि मार्ग की सफ़ाई धुलाई होना ज़रूरी है अतः स्नान के समय यह कार्य अवश्य ही कर लेना चाहिए। सप्ताह में एक बार एक लिटर पानी में ४-५ बूंद डेटोल की टपका कर इस पानी से डूश अवश्य करना चाहिए। मासिक धर्म से निवृत्त होकर स्नान करने के ३-४ दिन बाद डूश अवश्य कर लेना चाहिए। केमिस्ट की दूकान से डूश लेने का उपकरण (रबर का बना हुआ) खरीद लाएं। इससे डूश करें इसके कई लाभ होंगे। योनि से दुर्गन्ध आये, अन्दर का भाग गुलाबी रंग का न होकर लाल सुर्ख हो, जलन, खुजली और कोंचन जैसे होती हो तो तुरन्त डूश कर लेना चाहिए। डेटोल के अलावा एक बहुत ही गुणकारी नुस्खा और भी है जिसके सेवन से योनिमार्ग के विकार, शोथ, दाह, खाज आदि व्याधियां नष्ट होती हैं और श्वेत प्रदर रोग हो तो दूर होता है। डूश के इस नुस्खे के विषय में विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए निरोगधाम के अक्टूबर ८९ वाले नारी स्वास्थ्य अंक में प्रस्तुत 'शरपुंखा' वाला लेख पढ़ लें।

महिलाओं के लिए

अनुरोध लेप

सभी प्रकार के प्रदर रोग, योनि विकार दूर करने एवं योनि-संकोचन के लिए सफल सिद्ध लेप.

एवं

तरुण लेप

अविकसित और बेडौल वक्षस्थल को सुविकसित पुष्ट एवं सुडौल बनाने के लिए सफल सिद्ध लेप।
(साथ में तरुण क्वाथ मुफ्त भेंट)

पुरुषों के लिए

तरुण 'एस'

शक्ति, चुस्ती-फुर्ती प्रदान करने वाला स्वास्थ्य-रक्षक योग

स्टॉकिस्ट ● हरि आयुर्वेदिक भण्डार किशन पोल बाज़ार, जयपुर ● व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स, इमली बाजार, इन्दौर ● लक्ष्मी मेडिकल हाल मारवाड़ी रोड, भोपाल ● श्री आयुर्वेद औषधि भण्डार अन्धेर देव, जबलपुर ● मोहन मेडिको, मोर बाजार, ग्वालियर ● चरक औषधि भण्डार, परकोटा, सागर ● कमला औषधालय, गोल बाजार, बिलासपुर ● गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट, कटनी ● सिंघई इन्टरप्राइज़ेज, दमोह.

सब प्रान्तों में एजेन्सी देना है
कृपया पूछताछ हेतु पत्र लिखें.

औषधि का मूल्य मनी आर्डर द्वारा निम्नलिखित पते पर भेजकर डाक से घर बैठे औषधि प्राप्त करें।

तरुण फार्मेसी
६२, मंगलवारा भोपाल (म.प्र.)
फोन नं. ७३७१६

(४) चौथा उपाय – प्रतिदिन २५ ग्राम छोटी हरी सौंफ और २५ ग्राम कच्चा (पानी वाला) नारियल खूब चबा-चबा कर दिन में एक बार प्रातः या भोजन के बाद अवश्य खाना चाहिए। लगातार ५-६ माह तक इसका सेवन करने से ***त्वचा में निखार आने लगता है और त्वचा का रंग उजला हो जाता है।***

(५) पांचवा उपाय – विटा. सी वाले पदार्थों का सेवन अवश्य करना चाहिए जैसे आंवला, संतरा, नींबू आदि। इससे त्वचा निरोग, स्वच्छ और कान्तिमय रहती है। ***त्वचा पर फुंसी, मुंहासे, चकत्ते आदि नहीं होते।***

(६) छठा उपाय – सूखे आंवलों को पीस कर खूब महीन कपड़ छन चूर्ण कर लें इस चूर्ण को समुचित मात्रा में लेकर थोड़े दही में मिला कर पतला लेप बना लें। इस लेप को चेहरे पर अच्छी तरह लगा कर सूखने दें। जब सूख जाए तब हाथों से मसल कर इसे छुड़ा दें। थोड़े गर्म पानी में रोएंदार तौलिया गीला कर निचोड़ लें, इस तौलिये को चेहरे पर रख कर सेक करें। थोड़ी देर इच्छानुसार समय तक सेक करना चाहिए। ***इस प्रयोग से चेहरे की त्वचा साफ़, सुन्दर, उजली और चमकदार होती है और मुंहासे ठीक होते हैं।***

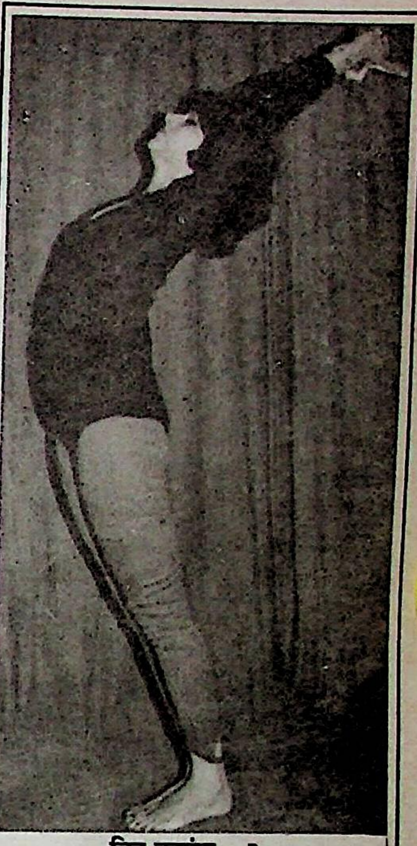
(७) सातवां उपाय – तले हुए पदार्थ, खटाई, बेसन की चीज़ें, ज्यादा नमक, लाल मिर्च और बासा भोजन-इनका सेवन क़तई बन्द कर दें। हरी शाक सब्ज़ी, छिलके वाली मूंग की दाल, मौसमी फ़ल, भुने हुए छिलके युक्त चने और ताज़ा भोजन का सेवन करें। सुबह उठ कर शौच जाने से पहले मुंह साफ़ करके ठण्डा पानी पिएं और मुंह में खूब पानी भर कर ३०-४० बार चेहरे पर ठण्डे पानी के छींटे मारें। दोनों समय सुबह शाम शौच जाना बहुत ज़रूरी है। दिन भर में ७-८ गिलास पानी थोड़ी-थोड़ी देर से अवश्य पीना चाहिए।

(८) आठवां उपाय – रात को सोने से पहले चेहरे पर दूध की मलाई लगा कर मलें। चिरोंजी (चारोली) पीस कर हल्का सा लेप कर सकती हैं। स्नान करते समय खेत की साफ काली मिट्टी पानी में गला लें इसमें थोड़ा गुलाब जल डाल लें। इस मिट्टी को चेहरे व सारे शरीर पर लेप करके मसलें और धो डालें। चेहरे व शरीर पर किसी भी प्रकार का साबुन न लगा कर मिट्टी का लेप करके ही स्नान करें। ■

स्वास्थ्य की रक्षा के लिए

योगासन कीजिए

□ डॉ. (श्रीमती) साधना



चित्र क्रमांक - ३

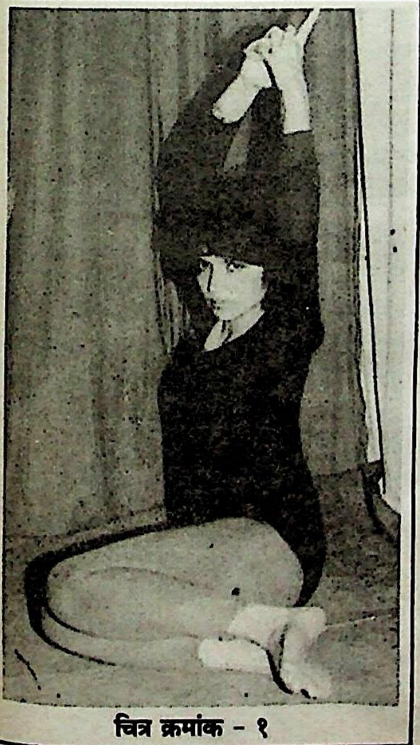
अपने स्नेही पाठक-पाठिकाओं की सेवा में, इस बार मैं एक ऐसी क्रिया (Exercise) का विवरण प्रस्तुत कर रही हूं जिसको मैंने स्वयं अपने अभ्यास से ही सिद्ध किया है। यह क्रिया, कठिन मुद्राओं वाले योगासनों की अपेक्षा सरल होते हुए भी, शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग को प्रभावित करती है उन्हें पुष्ट एवं सुडौल बनाती है। मैं स्वयं इस पूरी क्रिया का अभ्यास प्रतिदिन-नियमित रूप से करती आ रही हूं और इसके लाभों से भली भांति परिचित हूं अतः चाहती हूं कि सभी को इसकी जानकारी दूं ताकि सभी लाभान्वित हो सकें। इस क्रिया की छः मुद्राओं के फोटो देकर पूरा वर्णन इस ढंग से प्रस्तुत कर रही हूं कि पढ़ने वाले सरलतापूर्वक इसकी पूरी प्रक्रिया समझ सकें।

इस क्रिया का आरम्भ करने के लिए दोनों पैर, घुटनों से मोड़ कर अपनी बाईं तरफ़ जांघों से चिपका कर रखें और दोनों हाथों को ऊपर की तरफ़ तान कर, हाथों की अंगुलियां परस्पर फंसा कर हाथों को इस तरह से खेंच कर रखें जैसे ऊपर कोई खींच रहा हो। (चित्र क्रमांक १ देखें)। खूब गहरी लम्बी सांस सामान्य गति से लेते रहें। थोड़ी देर बाद हाथों को सीधा रखते हुए, बाईं तरफ़ जितना झुक सकें उतना झुकें और सुविधापूर्वक जितनी देर तक झुके रह सकें, झुके रहें। (चित्र क्र. २ देखें)। सांस सामान्य ढंग से लेते रहें। फिर सीधे होकर हाथ नीचे कर लें। दोनों पैर अब दाहिनी तरफ़ करके घुटनों को मोड़ कर पैरों को जांघों से चिपका कर रखें और दोनों हाथों को ऊपर की तरफ़ तान कर बैठें और उतनी ही देर बैठें जितनी देर बाईं तरफ़ पैर रख कर बैठे थे। इसके बाद दाहिनी तरफ़ झुक जाएं और थोड़ी देर तक झुके रह कर सीधे हो जाएं। हाथ ऊपर को तने हुए रखें। यह क्रिया का पहला भाग पूरा हुआ। अब सीधे बैठ जाएं। अपनी सुविधा के अनुसार इस पूरी क्रिया को जितनी बार चाहें, उतनी बार दोहरा सकते हैं।

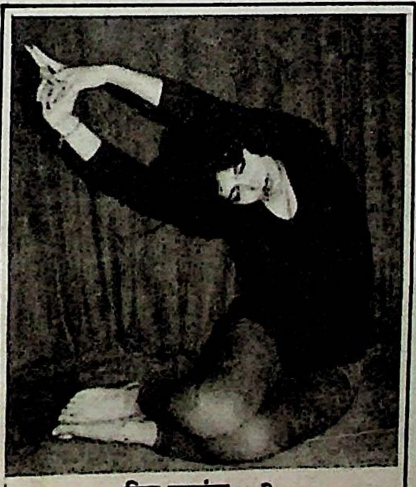
लाभ – इस प्रथम भाग के अभ्यास से स्त्रियों का वक्षस्थल सुडौल होता है और कमर व कूल्हों का मोटापा कम होता है, *होता तो धीरे धीरे ही है पर होता ज़रूर है और स्थायी रूप से होता है।* पुरुषों के कन्धों और भुजाओं में सुडौलता आती है। चेहरे व गर्दन में सुडौलता आती है। फेफड़ों तथा लिवर को बल मिलता है तथा बढ़ा हुआ पेट कम होता है।

इस क्रिया का दूसरा भाग शुरू करने के लिए खड़े हो जाएं। दोनों पैर मिला कर रखें और हाथों की अंगुलियों को परस्पर फंसा कर पहले भाग की भांति दोनों हाथ ऊपर की तरफ़ खिंचे हुए और तने हुए रख कर पीछे की तरफ़ को जितना झुक सकें उतना झुक जाएं और जितनी देर तक झुके रह सकें, झुके रहें। (चित्र क्र. ३ देखें)। इसके बाद सीधे खड़े हो कर सामान्य ढंग से सांस लेते हुए बाईं तरफ़ जितना झुक सकें उतना झुक जाएं और थोड़ी देर झुके रहें। (चित्र क्र. ४ देखें) फिर सीखे खड़े हो कर सामान्य ढंग से सांस लेते हुए, दाहिनी ओर झुकें फिर सीधे खड़े हो जाएं। हाथ नीचे उतार लें। यह इस क्रिया का दूसरा भाग पूरा हुआ।

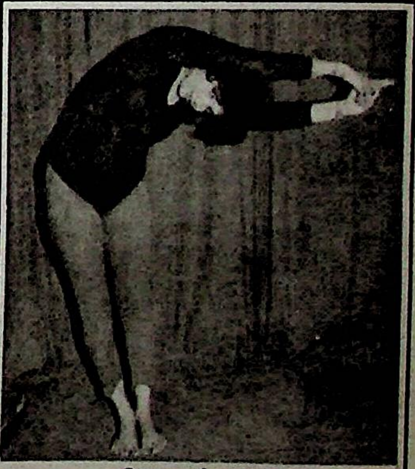
लाभ – इस दूसरे भाग के अभ्यास का प्रभाव चेहरे, गर्दन, कन्धों, वक्ष स्थल आदि पर पड़ने के साथ ही कमर कूल्हों जांघों और पिण्डलियों



चित्र क्रमांक - १



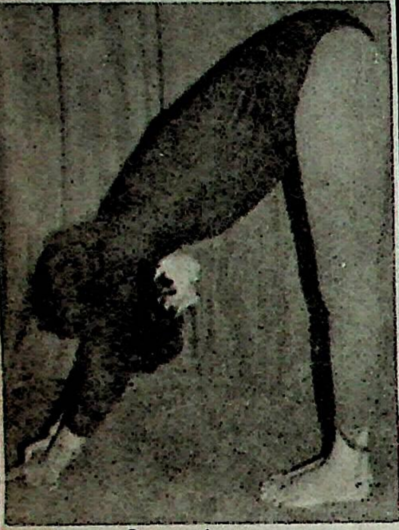
चित्र क्रमांक - २



चित्र क्रमांक - ४

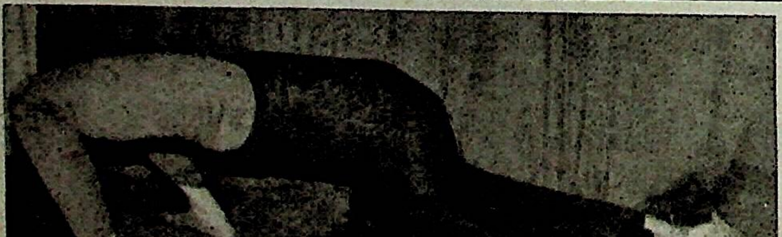
तक पहुंचता है और *पूरा शरीर चुस्त दुरुस्त और सुडौल होता है।*

इस क्रिया के तीसरे भाग में सामने झुकना और पीछे की तरफ़ ज़मीन पर सिर रख कर शरीर का सन्तुलन साधना है। यह सन्तुलन साधना है तो कठिन, पर अभ्यास करने से सब मुश्किलें आसान हो जाती हैं। दोनों हाथों की अंगुलियाँ परस्पर फंसी हुई रख कर, हाथों को तने हुए रख कर सांस बाहर फेंकते हुए, सामने की तरफ़ सीधे झुकते जाएं और हाथों की अंगुलियों को ज़मीन से लगा दें। (चित्र क्र. ५ देखें)



चित्र क्रमांक - ५

जितनी देर तक सांस बाहर रोके रख सकें उतनी देर झुके रह कर, सांस अन्दर लेते हुए, सीधे खड़े हो जाएं। इस क्रिया को जितनी बार करना चाहें कर सकते हैं। इसके बाद पीछे की तरफ़ झुकते हुए, दोनों हाथ पीछे ले जाकर हथेलियां ज़मीन पर टिका दें और शरीर को धनुरासन (कमान) की मुद्रा में रख कर सिर को ज़मीन पर रख दें। यदि पीछे की तरफ़ झुकते हुए ऐसा न कर सकें तो ज़मीन पर पीठ के बल चित लेट जाएं फिर पैरों के पंजों और हाथ की हथेलियों के बल पर, शरीर को उठा कर सिर ज़मीन पर टिका दें और पूरे शरीर को सिर एवं दोनों पैरों पर साध कर दोनों हाथ पीछे की तरफ़ सीधे तान कर खिंचे हुए रखें। यह कोशिश करें कि पूरा धड़ पटिये की तरह सीधा व तना हुआ रहे, हाथ भी सीधे तने रहें (चित्र क्र. ६ देखें)

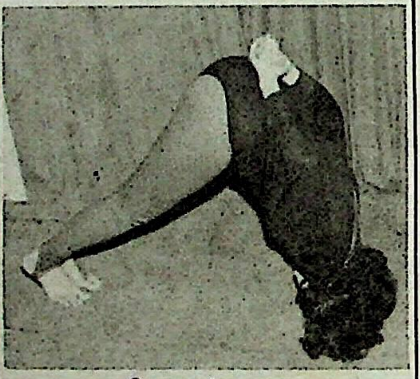


चित्र क्रमांक - ६

चित्र में घुटने, जांघें, कमर और सीना-सब एक सीधे पटिये की तरह दिखाई दे रहे हैं। हाथ भी सीधे तने हुए हैं। यही सही मुद्रा है। सतत अभ्यास से ऐसा कर पाना सम्भव हो जाता है। जितनी देर तक इस सही मुद्रा में रह सकें उतनी देर रह कर हाथों का सहारा लेकर शरीर को ज़मीन पर रख लें। यह मुद्रा ठीक ढंग से एक बार ही कर लें तो काफ़ी है।

लाभ - यह दोनों मुद्राएं पूरे शरीर की नस-नस पर असर करती हैं, उन्हे शक्ति एवं स्फूर्ति देती है तथा शरीर की बनावट को सुन्दर सुडौल बनाती है। *युवतियों के लिए यह तीनों भाग वाली क्रिया (Exercise) करना बहुत ही गुणकारी है।* वे बरसों तक अपने शरीर को सुडौल और देहयष्टि (Figure) को सुन्दर व आकर्षक बनाये रख सकती हैं तथा *युवा दिखाई दे सकती हैं।*

अब एक योगासन के विषय में भी विवरण देना चाहती हूं। यह आसन है- *द्विकोण आसन।* जैसे ऊपर की क्रिया के तीसरे भाग में कमान की तरह शरीर रख कर, सिर के बल सन्तुलन साधा जाता है उसी तरह इस आसन में, सामने की तरफ़ झुक कर, पहले दोनों हाथ ज़मीन पर रख कर, सिर को ज़मीन पर रखते हैं फिर दोनों हाथों को कमर के ऊपर लाकर परस्पर पकड़ लेते हैं। इस आसन का ख्याल भी इसीलिए आया कि तीसरे भाग की दूसरी क्रिया इस द्विकोण आसन से मिलती जुलती है। इस आसन में दोनों पैर तथा कमर से गर्दन तक का धड़ सीधे पटिये की तरह तना हुआ रखना है (चित्र क्र. ७ देखें) इस आसन में अगले धड़ का पूरा भार गर्दन और सिर पर रहता है अतः गर्दन को सख्त रखना ज़रूरी है। इस आसन को सुविधापूर्वक जितनी देर तक कर सकें उतनी देर तक करें फिर हाथों का सहारा लेकर सिर उठा लें व सीधे खड़े हो जाएं और सामान्य ढंग से पांच छः बार सांस ले कर अभ्यास समाप्त कर दें।



चित्र क्रमांक - ७

लाभ - इस आसन से कण्ठ की नाड़ियां शुद्ध होती हैं, चेहरा भरा हुआ और तेजस्वी बनता है, नेत्र ज्योति बढ़ती है, कमर दर्द दूर होता है, लिवर की सूजन दूर होती है और शरीर के ऊपरी भाग में रक्त संचार ठीक से होने से अंग-प्रत्यंग पुष्ट होते हैं।

इस क्रिया के तीनों भागों की मुद्राओं का विधिवत् अभ्यास प्रतिदिन करें और ४-५ माह में ही देख लें कि शरीर कितना चुस्त-दुरुस्त और फ़ुर्तीला हो जाता है। मैं यह बात अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर कह रही हूं।

☐ साधना होमियो क्लिनिक
२५, सुभाष मार्केट, शिवाजी नगर, भोपाल

(सामान्य व्याधि- पृष्ठ ८० का शेषांश)

(९) अडूसा के पत्ते, तुलसी के पत्ते और अदरक का रस-तीनों समभाग मिला कर इसमें मुलहठी का चूर्ण बराबर मात्रा में मिला लें। इसे २-२ चम्मच दिन में तीन बार चाटने से सर्दी से आया बुखार दूर हो जाता है।

(१०) जीर्ण ज्वर में बड़ी इलायची के बीज १० ग्राम, बेल की जड़ की छाल १० ग्राम, पुनर्नवा की जड़ १० ग्राम-तीनों को कूट कर काढ़ा बना लें। इसे ४-४ चम्मच दिन में तीन बार पिएं। इस प्रयोग से पुराना बुखार भी चला जाता है। गाय के दूध में जीरा डाल कर पका लें और जीरे को सुखा कर चूर्ण कर लें। इस चूर्ण में समभाग मिश्री पीस कर मिला लें। इसे १-१ चम्मच सुबह शाम पानी के साथ लेने से पुराना बुखार चला जाता है।

इस प्रकार पथ्य-अपथ्य का पालन और उचित आहार-विहार करते हुए इन में से किसी भी नुस्खे का सेवन, लाभ न होने तक, करना चाहिए। ■

☐ वही काम करना ठीक है, जिसे करके पछताना न पड़े और जिसके फल को प्रसन्न मन से भोग सकें। *- गौतम बुद्ध*

☐ जो ज्ञान मन को शुद्ध करता है, वही ज्ञान है, शेष सब अज्ञान है। *- रामकृष्ण परमहंस*

☐ अन्याय और अत्याचार सहने वाला भी उतना ही दोषी है जितना अन्याय करने वाला। *- तिलक*

☐ आचरण एक शीशे के समान है जिसमें प्रत्येक मानव अपना प्रतिबिम्ब दिखाता है। *- प्रेमचन्द*

अध्यात्म, आरोग्य और

होमियोपैथी-१

□ डॉ. वासुदेव शर्मा

डॉ. वासुदेव शर्मा

५० वर्ष से भी अधिक समय से होमियोपैथिक पद्धति से चिकित्सा करने का अनुभव रखने वाले, नगर के वयोवृद्ध एवं सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. वासुदेवजी शर्मा ने इस लेख में होमियोपैथी के विषय में, एक गहन पहलू को लेकर जो विवरण प्रस्तुत किया है वह मनन योग्य है और होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति के प्रति रुचि रखने वालों के लिए विचार-चिन्तन की एक नई दिशा प्रदर्शित करने वाला है। इस लेख को पढ़ कर इस पहलू पर गहराई से विचार करें।

जगद्गुरु शंकराचार्यजी ने मणिरत्न माला प्रश्नोत्तरी में एक प्रश्न उठाया था-दीर्घ रोग क्या है? और स्वयं ही उत्तर दिया था-भव अर्थात् जन्म लेना यानि जन्म-मरण का चक्र ही दीर्घ रोग है, बाक़ी सर्दी खांसी बुखार यह सब तो साधारण और रोज़मर्रा के रोग हैं। युग-युगान्तर से चली आ रही यह जीने-मरने की श्रृंखला ही दीर्घ रोग है और इस श्रृंखला से छूट जाना ही मुक्ति है, रोग की चिकित्सा है।

यह दुनिया रोगों से ग्रस्त लोगों की दुनिया है और इस दुनिया में सभी रोग से दुःखी हैं जैसा कि गुरु नानकदेवजी महाराज ने कहा है- ***नानक दुखिया सब संसार*** इस संसार में सभी दुःखी हैं। महात्मा कबीरदासजी ने भी ऐसा ही कहा है- ***जो देखा सो दुखिया देखा, तन धरि सुखिया ना देखा।*** यानि जिसे देखा वही दुखी दिखा, तन धारण करने वाला कोई भी सुखी नहीं दिखा। दुःख का कारण है रोग, किसी भी प्रकार का रोग और रोग के प्रकार अनगिनत हैं। जब से संसार चला आ रहा है तभी से कोई न कोई रोग मनुष्य को घेरे हुए है, पकड़े व जकड़े हुए है। रोग शरीर के ही साथ नहीं बल्कि आत्मा के साथ भी जुड़े होते हैं क्योंकि शरीर की ज़िम्मेवारी आखिर तो जीवात्मा पर ही होती है जो मन के माध्यम से शरीर और जगत से जुड़ी हुई होती है। भारतीय आध्यात्मिक-दर्शन इस मन को ही इस दीर्घ-रोग का कारण मानते हैं। ***'मन एव मनुष्याणाम् कारणम् बंध मोक्षयो'*** (श्रीमद् भगवद् गीता) के अनुसार मन ही मनुष्य मात्र के बन्ध एवं मोक्ष का कारण है।

होमियोपैथी के जन्मदाता डॉ. हेनीमन ने भी ***रोगों की उत्पत्ति एवं निवास को सर्वप्रथम मन में ही माना है।*** वे कहते हैं कि ***रोग की नहीं वरन रोगी की चिकित्सा करो।*** Treat the patient not the disease. इस पर प्रश्न उठता है कि रोगी कौन? पंचभूतों से बना यह शरीर या इसमें रहने वाला सूक्ष्म अन्तरात्मा जो मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार युक्त अन्तःकरण वाला है वह? महामना डॉ. केण्ट ने अपने अद्भुत ग्रन्थ Lecturers on Homoeopathic Philosophy के अध्याय ९ में इसे सरल तत्व कह कर परिभाषित किया है। उनकी राय में यह विश्व चेतना की वह किरण है जो कण कण को प्रकाशित कर उसे जीवन्त रखती है। ***उन्होंने इसे जीवनी शक्ति (Vital force) कहा है।*** वे भी रोगों का प्रथम प्रादुर्भाव मन में ही मानते हैं। वर्तमान समय के ग्रीक विद्वान डॉ. विथोलकास भी इसी मत के हैं। उन्होंने मनुष्य को चार भागों में बांटा है जिसकी चिकित्सा करनी होती है- (१) स्थूल शरीर (२) मन (३) बुद्धि और (४) जीवात्मा। अब देखिए कि गीता के माध्यम से भारतीय दर्शन इसकी कितनी

अस्थि संधानक लेप

किसी भी प्रकार की चोट लगने पर हड्डी टूट जाए या फ्रेक्चर हो जाए, हड्डी उतर (Dislocation) जाए, मोच आ जाए, चोट के कारण गांठ पड़ जाए या सूजन आ जाए तो बड़ी पीड़ा होती है और प्लास्टर बेण्डेज बंधवाना पड़ता है। ऐसी दुर्घटना से उत्पन्न पीड़ा एवं व्याधि को दूर करने वाला एक राम-बाण आयुर्वेदिक नुस्खा यहां प्रस्तुत कर रहे हैं। यह नुस्खा परीक्षित है और तुरन्त लाभ करने वाला सिद्ध हुआ है।

घटक द्रव्य - एलुआ, हीरा बोल, गूगल, कुन्दरु, गूजर (अजरुल), उशारे रेवन्द, मेदा लकड़ी, सज्जीखार, लोध, माजूफल और फिटकरी- सब १००-१०० ग्राम तथा आमा हल्दी ५०० ग्राम।

सेवन विधि - सब को खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण कर मिला लें। आवश्यक मात्रा में इस चूर्ण को लेकर गरम पानी में डाल कर गाढ़ा लेप बना लें। इस लेप को चोट वाले अंग पर लगा कर ऊपर से साफ़ रुई रख कर कपड़ा लपेट कर पट्टी बांध दें। ज़रूरी हो तो लकड़ी की खपच्ची रख कर ऊपर से पट्टी बांध दें। ***यह पट्टी तीन दिन तक न खोलें।*** चौथे दिन पट्टी खोल कर फिर से नया लेप लगा कर नई पट्टी बांध दें। तीन दिन बाद खोल कर देखें और ज़रूरी हो तो फिर नया लेप लगा कर तीन दिन के लिए पट्टी बांध दें।

लाभ - कई बार तो एक ही लेप से लाभ हो जाता है या फिर दो या तीन बार लेप लगाने पर लाभ होता है ***पर लाभ होता ज़रूर है। यह रामबाण नुस्खा है।*** इसके लगाने से दर्द में भी तुरन्त आराम हो जाता है। यह नुस्खा मांस पेशियों में होने वाली, चोट की टीस दूर करता है और ***टूटी हुई हड्डी को जोड़ देता है।*** एक बात का ध्यान रखें कि अगर पहली पट्टी खोलने पर त्वचा लाल दिखाई दे ***तो दूसरा लेप १२ घण्टे बाद ही लगाएं, तब तक खुला ही रखें।***

वेदवाणी

सत्संग महिमा

त्वामग्ने यजमानाऽअन् द्यून विश्वा वसु दधिरे वार्य्याणि।
त्वया संह द्रविणमिच्छमाना व्रजं गोमन्तमुशिजो विवव्रुः।।

मनुष्यों को चाहिए कि वे बुद्धिमान, पराक्रमी और कर्त्तव्यनिष्ट विद्वानों का संग करें और स्वयं भी उन्हीं की भांति पुरुषार्थ करते हुए नित्य प्रति अपनी विद्या और सम्पदा को बढ़ाते रहें।

अस्ताव्यग्निर्नरा ँ सुशेवो वैश्वानरऽऋषिभिःसोमगोपाः
अद्वेषे द्यावापृथिवी हुमेव देवा धत्त रयि मस्मे सुवीरम्।।

जो विद्वान लोग ईश्वर भक्त और धर्मात्मा होते हैं वे परोपकारी और यथार्थ वक्ता होते हैं, ऐसे पुरुषों के सत्संग के बिना स्थिर विद्या और सुख सम्पदा को कोई भी प्राप्त नहीं कर सकता।

- यजुर्वेद १२/२८-२९

सुन्दर व्याख्या करता है-

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च।
अहंकारं इतीयं भिन्नाः प्रकृतिरष्टधाः।।

- अध्याय ७ श्लोक ४

इसका अर्थ है भूमि- पृथ्वी तत्व, आपो- जल तत्व, अनलो- अग्नि तत्व, वायु- वायु तत्व, खं- आकाश तत्व, मनो- मन, बुद्धि- बुद्धि और अहंकार यानि अपने अस्तित्व का बोध होना- ये आठ विभाजन बताये गये हैं।

इनमें पृथ्वी तत्व सबसे स्थूल है, उससे सूक्ष्म है जल तत्व और ***बाक़ी सभी तत्व एक दूसरे से सूक्ष्म हैं।*** आकाश एक सूक्ष्म तत्व है। इसमें आप कितनी ही तलवार घुमाएं, गोलियां चलाएं, इसका बाल भी बांका नहीं होगा। कैसी ही बिजली कड़के, मूसलाधार वर्षा हो या भयंकर वेग से आंधी चले यह आकाश निर्लिप्त बना रहता है। इसी तरह ये महाशक्तिशाली तत्व, आकाश से भी सूक्ष्म मन को भी प्रभावित नहीं कर सकते। मन से सूक्ष्म बुद्धि है और बुद्धि से सूक्ष्म अहंकार है यथा-'*सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नित्यमम्*' (उपनिषद)। महर्षि वेद व्यास ने इसे स्पष्ट करते हुए कहा है कि मन पंच कर्मेन्द्रियों और पंच ज्ञानेन्द्रियों से परे है यथा-

इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः।।

- अध्याय ३ श्लोक ४२

अर्थात् इन्द्रियों को स्थूल शरीर से पर यानि श्रेष्ठ, बलवान और सूक्ष्म कहते हैं, इन इन्द्रियों से पर मन है, मन से पर बुद्धि है और बुद्धि से भी अत्यन्त पर आत्मा है। ***यह आत्मा सबसे पर और निर्लिप्त है।*** यह किसी से भी प्रभावित नहीं होती जैसा कि गीता में कहा है-

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः।।

- अध्याय २ श्लोक २३

अर्थात् आत्मा को शस्त्र छेद नहीं सकता, आग जला नहीं सकती, न जल गला सकता है और न हवा इसे सुखा सकती है। ***सूक्ष्मता का यह सिद्धान्त ही होमियोपैथी का आधार है और होमियोपैथी इसी सूक्ष्म सिद्धान्त पर चलती है।***

होमियोपैथिक दवाइयां, शक्तिकृत (Potentised) करने की प्रक्रिया से इतनी सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होती जाती हैं कि वे केवल वायवी या केवल शक्ति या केवल स्मृति के रूप में विद्यमान रहती हैं और अपनी सूक्ष्मता के कारण ही रोग पर सूक्ष्म प्रभाव करती हैं कारण कि रोग भी आकारहीन और सूक्ष्म होता है। मन बुद्धि आदि के अशरीरी सूक्ष्म क्षेत्र में प्रवेश करने की पात्रता, इन दवाओं में, ***केवल होमियोपैथिक पद्धति से किये गये शक्तिकरण से ही निर्मित होती है और हो सकती है। यह प्रश्न उठ सकता है कि स्मृति मात्र से रोग पर प्रभाव कैसे हो सकता है तो उत्तर यह है कि वैसे ही जैसे प्रभु के स्मरण मात्र से मन के बुरे विचार लुप्त हो जाते हैं।***

मानव को प्रकृति से जो स्वतन्त्रता मिली है ***वही इसके लिए अभिशाप बन गई है।*** मन को विचारों की स्वतन्त्रता का जो वरदान मिला हुआ है ***वह तब भस्मासुर बन जाता है जब वह कुत्सित विचार करने लगता है।*** बुरे विचार से बुरे काम किये जाते हैं जिनके परिणाम बुरे ही होते हैं। रोग भी एक ऐसा दुष्परिणाम होता है जो मन के किसी बुरे विचार के कारण किये गये बुरे काम का फल होता है। इन्द्रियों के विषयों की तरफ़ आकर्षित हुआ मन वासनाओं को जगाता है यथा- ***'इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः'*** गीता (२/६०)

मानव मन भले या बुरे विचार चुनने के लिए स्वतन्त्र होता है, पाप या पुण्य करने के लिए स्वतन्त्र होता है पर जब वह बुरा चुनता है, पाप को चुनता है ***तब यह बुरा चिन्तन ही रोग का कारण बन जाता है।*** संसार के सभी धर्मग्रन्थ इसी केन्द्र बिन्दु पर एक मत होकर मानव-मात्र को उन्नत जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं। रोग को उत्पन्न करने वाले इस कारण को होमियोपैथी ने 'सोरा' (Psora) कहा है। यह सोरा जब सक्रिय होता है तो मन पर प्रहार कर उसे पंगु बना देता है। यहां एक तथ्य यह भी स्पष्ट होता है कि यदि रोग मन के विकारी होने से जन्म लेता है ***तो मन के अविकारी होने से रोग दूर भी रह सकता है।*** इसीलिए स्वस्थ एवं सुखी रहने के लिए यजुर्वेद कहता है-***'तन्मेमनः शिवसंकल्पमऽस्तु'*** अर्थात् ऐसा मेरा मन अच्छे कल्याणकारी विचारों वाला हो।

डॉ. कान्स्टण्टाइन हेरिंग के 'आरोग्य सिद्धान्त' के अनुसार आरोग्य, केन्द्र (Centre) से परिधि (Circumference) की ओर यानि भीतर से बाहर की तरफ़ प्रवाहित होता रहता है। यही बात मुण्डक उपनिषद ने कही है-

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च।
खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी।।

यानि जीवन का प्रवाह आत्मा से अबाध गति से चारों और बहता रहता है। आत्मा ही वह केन्द्र है जहां से सब उत्पन्न होता रहता है और यह पृथ्वी पेड़, पौधे, जीव जन्तु पशु पक्षी आदि को धारण किये हुए हैं। इसी तरह मनुष्य के अन्तःकरण का अच्छा या बुरा होना, उसका चिन्तन-मनन उसके शरीर पर प्रभाव छोड़ता रहता है। यदि चिन्तन बुरा होता है ***तो 'सोरा' नामक रुग्ण स्थिति के बीज की उत्पत्ति होती है।*** जीवन-प्रक्रिया इस बीज को विजातीय मान कर बाहर की तरफ़ फेंकती रहती है। सोरा भी अपने विष को बाहर फेंकता रहता है ताकि शरीर निरोग व निर्विकार रह सके। यदि इस प्रक्रिया को रोका जाए या दबाया जाए ***तो यह सोरा दोष कुपित होकर सायकोसिस (Cycosis) नामक दोष को जन्म देता है*** और उसके पीछे-पीछे सिफलिस (Syphilis) यानि उपदंश विष चला आता है। अब सायकोसिस और सिफलिस मिल कर सोरा से जुड़ जाते हैं तो इनकी शक्ति दस गुनी बढ़ जाती है। Psora unites with Sycosis & syphilis, and it then becomes ten times more mischievous and destrucrtive. (Chronic Disease by Dr. N. Ghataka Page 8.) ऐसी स्थिति में रोग दुःसाध्य हो जाता है। ***इसलिए रोग को दबाना ठीक नहीं बल्कि विकार को निकाल देना ही ठीक होता है।*** इसे दबाने का परिणाम यह होता है कि जो विकार केन्द्र से बाहर की ओर जा रहे थे ताकि शरीर से बाहर हो जाएं वे वापिस केन्द्र की ओर मुड़ जाते हैं और ***ऐसा होना खतरनाक होता है।***

आजकल के चिकित्सा विज्ञान में यही हो रहा है। इस पद्धति से रोग दबा दिया जाता है जिससे या तो उसी वक्त प्रतिक्रिया (Reaction) होती है या फिर बाद में दुष्परिणाम (After effects) होते हैं ***और रोगी रोग के दुष्चक्र में फंसता जाता है।*** सोरा, साइकोसिस और सिफलिस

(शेषांश पृष्ठ ९५ पर)

ज़रा याद कीजिए

यदि आप निरोगधाम के नियमित पाठक हैं और रुचिपूर्वक इस पत्रिका का अध्ययन मनन करते हैं तो निम्नलिखित पांच प्रश्नों के उत्तर अपनी याददाश्त के आधार पर लिख कर रखें। इन प्रश्नों के सही उत्तर आगामी शीतकालीन अंक में प्रकाशित किये जाएंगे तब आप सही उत्तरों से अपने उत्तर मिला कर यह देखना कि क्या कुछ आपको याद है और क्या कुछ आप भूल चुके हैं। अभी काफ़ी समय है खूब सोचिए और सही उत्तर लिख कर रखिए।

प्रश्न - (१) वर्षा ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है और क्यों? (२) चिकित्सा के चतुष्पाद कौन से हैं? (३) दशमूल काढ़े के विषय में आप क्या जानते हैं? इसका मुख्य उपयोग क्या है? (४) विषमासन किसे कहते हैं? सोदाहरण बताइए। (५) संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए- (१) यम (२) नियम (३) काढ़ा विधि (४) भाप सेक विधि (५) अनुपान।

आपने पूछा है – जवाब हाज़िर है

'ज्ञान गंगा' स्तम्भ इसलिए प्रस्तुत किया जाता कि यदि इस पत्रिका को पढ़ते हुए किसी शब्द, कसी वाक्य, किसी प्रकरण या किसी अंश का अर्थ मझ में न आये, या कोई शंका अथवा जिज्ञासा मन पैदा हो तो आप इस विषय में पूछताछ करने के ए पोस्ट कार्ड या अन्तर्देशीय पत्र पर लिख कर भेज कें और इस स्तम्भ द्वारा उत्तर देकर आपके ज्ञान की द्धि की जा सके। इस स्तम्भ के लिए पत्र लिखते मय कृपया दो नियमों का ख्याल रखें।

पहला नियम - एक पत्र में केवल एक श्न ही पूछें। इस स्तम्भ के लिए इतनी भारी संख्या पत्र मिलते हैं कि औसतन २०० पत्रों में से एक त्र ही हम ले पाते हैं। पत्रों की संख्या बढ़ती ही रही है इसलिए हम एक प्रश्न वाला पत्र ही इस म्भ के लिए चुन सकते हैं।

दूसरा नियम - इस स्तम्भ के लिए आप वल पत्रिका की सामग्री से सम्बन्धित पूछताछ ला ही प्रश्न लिख कर भेजें, चिकित्सा या व्यक्तिगत छताछ सम्बन्धी प्रश्न न भेजें। पत्र के साथ यदि म प्रकाशित करना पसन्द न करें तो 'नाम प्रकाशित करें' ऐसी सूचना अवश्य दें। आपका नाम गुप्त खा जाएगा, निश्चिन्त रहें। अपना पत्र इस पते पर जें-

आपने पूछा है C/o. निरोगधाम
११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

☐ अक्टूबर ८९ अंक पृष्ठ ५५ पर 'शतावर धित तैल' के निर्माण क्रम में आपने 'खाने का ' शब्द लिखे हैं। कृपया यह बताने का कष्ट कि खाने का कौन सा तैल उपयुक्त होगा क्योंकि ने में कई प्रकार के तैल प्रयोग में लिये जाते हैं।

अनीता कुमारी जायसवाल, मैरवा-सीवान (बिहार)

- खाने के तैलों में तिल, मूंगफली (सींगदाना), सरसौं और नारियल का तैल ज्यादातर प्रयोग में लिया जाता है। सरसौं का तैल चूंकि गरम होता है और दाहकारक भी अतः सरसौं का तैल छोड़ कर खाने का कोई भी तैल प्रयोग किया जा सकता है। इस नुस्खे में तैल का उपयोग चिकनाई के लिए किया गया है।

☐ इलेक्ट्रो-होमियोपैथी क्या होती है, कृपया विस्तार से बताएं।

- अरविन्दकुमार अरोड़ा, बहेड़ी (बरेली) उ.प्र.

- इस विषय में विस्तार से जानकारी प्राप्त करने के लिए आप होमियोपैथी दवा की दूकान से 'इलेक्ट्रो होमियोपैथी' पुस्तक खरीद कर पढ़ लें। यहां विस्तृत उत्तर देना सम्भव नहीं।

☐ अप्रेल ९२ अंक के पृष्ठ ५२ पर अलसर के रोगी के लिए डॉ. शुक्लाजी ने नीबू एवं खट्टे पदार्थों का सेवन त्याज्य बताया है। जहां तक मेरी जानकारी है, नीबू की खटाई अम्लता उत्पन्न नहीं करती। नीबू आंवला आदि में विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में होता है जो कि घाव भरने में सहायक होता है। दूसरी ओर पृष्ठ ६२ पर आपने अम्लपित्त के लिए उपयोगी नुस्खे में 'नीबू का सत' प्रयोग करने की बात कही है। इससें मैं असमंजस हूं कृपया मेरे संशय दूर करें। मैं अलसर का रोगी रह चुंका हूं क्या मैं नीबू और आंचले का सेवन न करूं? वच का क्या अर्थ है? इसी अंक के पृष्ठ १०१ पर प्रकाशित कुण्डलियों में 'वच' लिखा है।

- अजय कुमार श्राफ, मेडिकल होस्टल, इन्दौर

आयुर्वेदिक ग्रन्थ भाव प्रकाश के अनुसार नीबू 'तीक्ष्णमम्लमुदरग्रहापहम्' यानि नीबू तीक्ष्ण (तीखा), खट्टा और उदर-पीड़ा नाशक होता है। खटाई यानि अम्ल को एसिड (Acid) कहते हैं। अलसर के घाव में यदि एसिड लगेगा तो कष्ट होगा ही, किसी किसी को नहीं भी हो सकता है क्योंकि अलग अलग रोगी की अवस्था अलग-अलग होती है। ऐसी सम्भावना से बचा जा सके इसीलिए डॉ. शुक्लाजी ने अलसर के रोगी के लिए नीबू का सेवन वर्ज़ित बताया है। यदि किसी को कोई हानि न हो तो सेवन कर सकता है, हानि होती हो तो न करे। अकेला नीबू तो खटाई का ही काम करेगा। २-४ बूंद जीभ पर टपका कर देख लें। जब नीबू किसी पदार्थ के साथ प्रयोग किया जाता है तब इसकी अम्लता कम हो जाती है और इसके गुणधर्म में भी परिवर्तन हो जाता है। पृष्ठ ६२ पर नीबू के सत का अकेला प्रयोग नहीं बताया है अन्य द्रव्यों के साथ बताया है अतः इस पद्धति से उपयोग में लेने पर नीबू अम्लकारक नहीं बल्कि अम्ल को सामान्य अवस्था में रखने का कार्य करने वाला होता है। आप असमंजस छोड़ दें। वच एक कच्ची औषधि का नाम है। इसे लेटिन भाषा में Sweet flagroot, मराठी में वेखण्ड और गुजराती में घोड़ा वज कहते हैं।

☐ 'मन पसन्द सन्तान कैसे हो' लेख में सम रात्रि एवं शुक्ल पक्ष की तिथियों की गणना कैसे की जाती है? इन दोनों में परस्पर तालमेल कैसे रखा जाता है? क्या पूरे ऋतुकाल में गर्भस्थापना के लिए एक ही बार सहवास करना चाहिए? यदि

गीता सन्देश

आहार विहार

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्त मनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैक्चार्जुन।।

हे अर्जुन! यह योग न तो बहुत ज्यादा खाने वालों का सिद्ध होता है और न बिल्कुल न खाने वाले का तथा न अति सोने वाले आलसी स्वभाव वाले का और न अत्यन्त जागने वाले मनुष्य का सिद्ध होता है।

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

दुखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार और विहार करने वाले तथा कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले तथा यथा योग्य समयानुसार सोने एवं जागने वाले व्यक्ति का ही सिद्ध होता है।

- श्रीमद्भगवत गीता ६/१६-१७

आयुर्वेद महासागर के अनमोल रत्न

कामचूड़ामणि रस पुरुषों के लिए स्वास्थ्य एवं बलवर्धक योग	**मेदोहर गुग्गुल** मोटापा नाशक श्रेष्ठ योग
वीर्यस्तम्भन वटी शक्तिवर्धक उत्तम योग	**मधुमेह दमन चूर्ण** मूत्र एवं रक्त की शर्करा दूर करने हेतु श्रेष्ठ योग
वीर्यशोधन वटी शुक्र विकार को दूर करने वाला श्रेष्ठ योग	**प्रमेह गज केसरी** मधुमेह एवं मूत्र विकार के लिए उत्तम योग
गोक्षुरादि चूर्ण बल पुष्टिदायक योग	**कब्ज़ीना चूर्ण** कब्ज नाशक उत्तम गुणकारी योग
वीर्यशोधन चूर्ण सप्त धातुवर्धक योग	**पंचामृत लोह गुग्गुल** वात रोगों के लिए श्रेष्ठ योग
चन्द्रप्रभावटी विशेष नं. १ मूत्र एवं धातुक्षीणता नाशक योग	**सोमकल्याण धृत** गर्भवती के लिए पौष्टिक योग

कुछ अन्य श्रेष्ठ औषधियाँ

● अस्थिसंधानक लेप ● कण्ठसुधारक वटी ● स्वादिष्ट पाचन चूर्ण ● महाज्वरांकुशरस ● अजमोदादि चूर्ण ● अविपत्तिकार चूर्ण ● अन्त्रवृद्धिहर गुटिका ● स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण ● दिव्यरसायन चूर्ण ● गेसहर वटी ● आरोग्यवर्धिनी वटी ● चित्रकादि वटी ● प्रदरांतक रस ● चन्द्रोदय वटी ● आमलकी रसायन ● खदिरादि वटी ● प्रवालपंचामृत नं. 1 ● वाजीकरणतिला ● लक्ष्मी विलास अभ्रक ● किंशुकादि तेल ● अश्वगंधादि चूर्ण ● हरिद्राखण्ड ● तालीससोमादि चूर्ण ● स्वर्णमालिनी वसंत

उपलब्ध है -

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स
156. इमली बाजार (राजबाडा) इन्दौर फोन नं. 31548

व्यास आयुर्वेदिक एजेंसी
पकवासा रुग्णालय के सामने किला रोड महाल, नागपुर

● नागपुर - व्यास आयुर्वेदिक एजेंसी, पक्वासा रुग्णालय के सामने, किला रोड, महाल ● दिल्ली - कांतिलाल आर. पारीख, 379, चांदनी चौक (पो.ऑ. के सामने) फोन : 2527249 ● बम्बई - शिवगोपाल ट्रेडिंग कं., 385, कालबादेवी रोड फोन : 258032 ● कानपुर - रामप्रसाद एण्ड संस 58/25, बिरहाना रोड़ (बैंक ऑफ बड़ौदा के पीछे) फोन : 263167 ● लखनऊ - भारत आयुर्वेदिक स्टोर्स, पानदरीबा क्रासिंग, चार बाग फोन : 55257 ● देहरादून - मोतीलाल मुरारीलाल पोद्दार, घंटा घर के पास, ● जयपुर - हरि आयुर्वेदिक भण्डार, 100 किशनगोपाल बाजार फोन : 64600 ● जोधपुर - मित्तल एजेंसी, जालोरी गेट ● कोटा - जैन आयुर्वेदिक स्टोर्स ● उदयपुर - ज्योति स्टोर्स ● इन्दौर - लक्ष्मी मेडिकल हॉल, यशवंत रोड चौराहा फोन : 65781 ● अकोला - पनपालिया औषधि भंडार ● उज्जैन - कमल आयुर्वेद भवन, लखेरवाड़ी ● रतलाम - गायत्री आयुर्वेद भवन, खिड़की दरवाजा ● भोपाल - लक्ष्मी औषधि भण्डार, रोशनपुरा ● सागर - चरक औषधि भण्डार, परकोटा ● सतना - भोलाप्रसाद अग्रवाल एण्ड संस, पन्नालाल चौक ● रीवा - शंकर मेडिकल स्टोर्स वेंकट रोड़ ● जबलपुर - खुन्नेलाल एंड कं., जवाहरगंज ● रायपुर - प्रेमचंद जैन, मालवीय रोड़ ● बिलासपुर - कमला औषधालय, गोल बाजार ● दुर्ग - गुलाबचंद बजाज, शनिचरी बाजार ● भिलाई - महेश मेडिकोज़, सेक्टर 6-ए, मार्केट ● ग्वालियर - मोहन मेडिको, मोर बाजार ● खण्डवा - गुप्ता औषधि भण्डार, बम्बई बाजार ● छिंदवाड़ा - श्री आयुर्वेद औषधालय, परासिया रोड ● जगदलपुर - रज्जूलाल कोमलचंद, गोल बाजार ● कटनी - गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर्स, कमानिया गेट ● मंदसौर - अत्तार ट्रेडर्स, सब्जी मण्डी ● देवास - समता ट्रेडर्स महेश टॉकीज के पास ● बैतूल - न्यू मेडिकल स्टोर्स.

▶ आप अपने शहर के दवाई विक्रेता से खरीदें अथवा हमारे द्वारा निर्मित औषधियाँ V.P.P. से मंगाने हेतु हमें आदेश भेजें। ▶ अनुभवी वैद्य द्वारा निशुल्क परामर्श के लिए लिखें। साथ में टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

व्यास फार्मास्युटिकल्स
106, स्नेह नगर, इन्दौर फोन : 463274

शुक्ल पक्ष की तिथियां एवं स्त्री का ऋतुकाल एक साथ शुरू न होता हो तो क्या स्थिति बनेगी? आदि आदि। - अनेक पाठक-पाठिकाओं के पत्र

- यद्यपि इस विषय में जो लेख जनवरी ९१ अंक में प्रस्तुत किया गया था उसमें पूरा विवरण काफ़ी खुलासा करके ही बताया गया था फिर भी अनेक पाठक-पाठिकाओं के जिज्ञासा एवं पूछताछ भरे पत्र मिले थे लिहाज़ा अप्रेल ९१ अंक में 'शंका समाधान' हेतु विस्तार से उत्तर प्रकाशित कर दिया था। हम सभी भाई-बहनों से निवेदन करते हैं कि इतने विस्तार से यहां उत्तर प्रस्तुत करना सम्भव नहीं है अतः निरोगधाम अप्रेल ९१ अंक में प्रकाशित लेख -'मन पसन्द सन्तान कैसे हो- शंका समाधान' पढ़ लें। यदि यह अंक बुक स्टाल पर न मिले तो १० रु. हमारे कार्यालय को M.O. द्वारा भेज कर मंगा लें। जनवरी ९१ अंक भी मंगाना चाहें तो २० रु. भेज कर दोनों अंक मंगा लें।

☐ मैं एक शिकायत करना चाहती हूं कि कुछ मास पहले मैंने निरोगधाम में प्रकाशित हार श्रृंगार (पारिजात) के काढ़े के विषय में अपनी जिज्ञासा पत्र के द्वारा समाधान हेतु सूचित की थी पर ३-४ अंक प्रकाशित हो जाने पर भी मुझे मेरी जिज्ञासा का समाधान पढ़ने को नहीं मिला। मैंने दुबारा पत्र लिखने का विचार त्याग दिया था पर ग्रीष्म ऋतु अंक ९२ में पृष्ठ १६ पर ऋतुचर्या के अन्तर्गत, ग्रीष्म ऋतु में, दिन में सोना आपने अपथ्य विहार बताया है जबकि आयुर्वेद के चरक संहिता, अष्टांग संग्रह जैसे ग्रन्थों में दिन में सोना उचित बताया है। मेरा उद्देश्य आपकी ग़लती निकालना कदापि नहीं, सिर्फ़ यह जानना है कि किस उद्देश्य अथवा कारण से आपने दिन में सोना अपथ्य-विहार बताया है? आशा है इस बार जवाब ज़रूर देंगे।

- कु. प्रेमलता जैन, वणी (यवतमाल)

- सबसे पहले तो हम इस बात के लिए खेद प्रकट करते हैं कि आपको हमसे शिकायत का मौक़ा मिला और आपको मानसिक क्लेश हुआ पर दरअसल इसमें हमारा दोष नहीं है। हमें प्रतिदिन इतने पत्र मिलते हैं कि हम सभी पत्रों को तत्काल पढ़ नहीं पाते। सभी पत्रों के उत्तर पत्रिका में प्रकाशित करना भी सम्भव नहीं है। हमें याद नहीं आ रहा कि आपका पत्र हमा हाथ में आया या नहीं, बहरहाल यह पत्र हमारे हाथ मे आया तो हमने इसे पढ़ा भी और उत्तर भी दे रहे हैं।

निस्सन्देह ग्रीष्म ऋतु की दिनचर्या में आयुर्वेदिक ग्रन्थों ने दिन में सोने का विधान बताया है और वर्जित नहीं किया है फिर भी हमने इसे वर्जित किया है तो यह हमारी व्यक्तिगत राय है जो हमारे अनुभव से हमने बनाई है। हम किसी भी ऋतु में दिन में नहीं सोते, य कभी सोते भी हैं तो परिवार के सदस्य मान लेते हैं कि या तो बहुत ज्यादा थक गये हैं या तबीअत ठीक नह होगी। हमारे अनुभव में यह आया है कि सूर्य की उपस्थिति में सोना और अनुपस्थिति में खाना स्वास्थ्य के लिए हितकारी नहीं होता। दिन में सोने से वैसी ताज़गी और चुस्ती फ़ुर्ती का अनुभव नहीं होता जैसा

रात को सोने से होता है, हां शरीर में भारीपन और आलस्य ज़रूर आ जाता है। रात में देर रात जागरण करना पड़ा हो, शरीर बहुत थका हुआ हो, रुग्ण-अवस्था हो तब तो दिन में सो लेना ग़लत नहीं पर इसे नियम और रोज़मर्रा की आदत बना लेने का हम समर्थन नहीं करते। दिन काम करने के लिए होता है सोने के लिए नहीं सोने के लिए प्रकृति ने रात बनाई है। दिन में जितना समय, बिला वज़ह, सिर्फ़ आलस्य या आराम तलबी के ख्याल से, सो कर गुज़ार दिया जाता है उतना समय व्यर्थ चला जाता है और हमारी आयु से कट जाता है। हमारी व्यक्तिगत दिन चर्या सुबह ५ बजे (सूर्योदय से पूर्व) उठ कर आधा घण्टे में नित्य कर्मों एवं योगासनों से निवृत्त हो कर छः बजे से पहले कार्य व्यस्त हो जाना है और दोनों वक्त का भोजन ११ बजे और ६ बजे करके रात ११ बजे तक कार्यरत रहना है। इस दिनचर्या में सोने के लिए न तो समय है और न ज़रूरत ही है। ईश्वर की कृपा से ६० वर्ष की आयु में भी शरीर के अंग प्रत्यंग पूर्ण स्वस्थ और निरोग बने हुए हैं। इसलिए अपने व्यक्तिगत दीर्घकालीन अनुभव के आधार पर ही हमने ग्रीष्म ऋतु में दिन में सोना अपथ्य विहार बताया है। अब पाठक-पाठिका स्वतन्त्र हैं। जैसा उचित समझें वैसा करें। हम कोई हठ या दुराग्रह तो करते नहीं कि हमारी बात मानी ही जानी चाहिए। हम तो इतना भर कर सकते हैं कि हितकारी सलाह दे दें। अब जैसी जिसकी मर्ज़ी और जैसी जिसकी मौज! बाक़ी हक़ की बात तो यही है कि रात को ६-७ घण्टे की नींद सो लेना पर्याप्त होता है और ग्रीष्म काल में भी रात को ६-७ घण्टे की नींद ली जा सकती है बशर्ते 'निशाचर-सभ्यता' के अन्तर्गत देर रात तक टी.वी., वी.सी.आर. या सैर-सपाटे में नींद नष्ट न की जाए।

☐ शहद को गुजराती भाषा में क्या कहते हैं?

- डी.एम. मोदी, स्थान नहीं लिखा।

शहद को गुजराती भाषा में मध और अंग्रेज़ी में Honey कहते हैं, समझे मोदीजी?

आपकी पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक' पढ़ी। इसे जितनी बार पढ़ा जाए सो कम है। इतनी अच्छी स्वास्थ्य विषयक पुस्तक मैंने आज तक नहीं पढ़ी। इसकी प्रशंसा करने के लिए मेरे पास शब्द ही नहीं थीं। इसे पढ़ कर कुछ जिज्ञासाएं उठी हैं सो लिख रहा हूं कृपया सबका समाधान प्रकाशित कर मार्गदर्शन दें। मैं आजीवन अहसानमन्द रहूंगा।

- राजसरनजीत मेहता, कुलियां (होशियारपुर)

- आपका बहुत ही लम्बा और स्नेह भरा पत्र पढ़ा। आपके प्रश्नों का संक्षिप्त उत्तर इस प्रकार है- (१) रात को दूध में शहद डाल कर पीने और रात को पानी में भिगोये हुए चनों को सुबह खूब चबा-चबा कर खाने से दुबलापन दूर होता है। (२) प्रतिदिन अपनी रुचि के अनुसार मात्रा में चने खाना चाहिए। (३) सुबह देर तक सोए रहने से वात प्रकोप, आंखों में तीखापन, शौच में विलम्ब, मलाशय में मल सूखना, स्वप्नदोष होना, शरीर में सुस्ती व आलस्य होना तथा अतिरिक्त गर्मी बढ़ना आदि दोष उत्पन्न होते हैं। (४) बाईं करवट सोने से पाचन-क्रिया को बल मिलता है। (५) छोटी हरड़ पेट के विकार और क़ब्ज़ दूर कर शरीर का पोषण करती है। (६) स्मरणशक्ति के लिए निरोगधाम में जो उपाय दिये गये हैं वे अनुभूत हैं। शंखाहुली को शंखपुष्पी भी कहते हैं। (७) बीकोसूल या ज़ेविट केपसूल खाने से शरीर को विटामिन बी काम्पलेक्स, सी तथा अन्य पोषक तत्व मिलते हैं। प्रतिदिन सिर्फ़ एक केपसूल लेना चाहिए। कोई Side effect नहीं होता। (८) शरीर का दुबलापन दूर होने पर चेहरा भर जाता है। (९) महंगाई और खर्चे बढ़ जाने की वजह से सभी पत्रिकाओं के मूल्य की वृद्धि हुई है। लिहाज़ा निरोगधाम पत्रिका का मूल्य भी बढ़ाना पड़ा है।

आगामी अंक से केवल एक प्रश्न वाले पत्र ही इस स्तम्भ के लिए चुने जाएंगे सो कृपया एक प्रश्न से ज्यादा न पूछें ताकि आपका पत्र इस स्तम्भ के लिए चुना जा सके। ■

(होमियोपैथी - पृष्ठ ९२ का शेषांश)

के जाल में उलझा रोगी तब तक मुक्त नहीं हो पाता जब तक इन दोषों को शरीर से बाहर निकाल न दिया जाए। *होमियोपैथी यही काम मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, आत्मिक और शारीरिक स्तर पर बड़ी सूक्ष्मता और सशक्तता के साथ कर दिखाती है।*

सोरा अंग-प्रत्यंगों की कार्य प्रणाली को ही विकृत करता है किन्तु सायकोसिस तो अंगों के मूल ढांचे को ही आक्रान्त और जर्जर कर देता है जैसे लिवर का बढ़ जाना या उसमें कड़ापन आ जाना या उसमें कैंसर उत्पन्न हो जाना आदि। मन के ऊपर सिफलिस (उपदंश) का प्रहार उसकी चेतना को मन्द और मूढ़ करता है जिससे बुद्धि का नाश, स्मृति भ्रंश और भ्रम आदि विषम स्थितियां उत्पन्न होती है। *आयुर्वेद ने इसे 'प्रज्ञापराध' नाम दिया है।* आज से हजारों साल पहले भी हमारे ऋषि-मुनि यह तथ्य भली भांति जानते थे। भगवान कृष्ण ने भी गीता में यही बात कही है- *'ध्यायतो विषयान् पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते। सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।।'* अर्थात विषयों का चिन्तन करने वाले पुरुष को, उन विषयों की कामना उत्पन्न होती है और कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध पैदा होता है। आगे कहा है- *'क्रोधाद् भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृति विभ्रमः। स्मृति भ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।'* अर्थात क्रोध से अत्यन्त मूढ़ भाव पैदा हो जाता है, मूढ़ भाव से स्मृति में भ्रम हो जाता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि नष्ट हो जाती है और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से गिर जाता है।

इसी भावार्थ को हम यूं भी कह सकते हैं कि विषयों का चिन्तन करने से संग (Psora) 'सोरा' दोष उत्पन्न होता है यानि मन की एक चिपचिपी सी आसक्तियुक्त अवस्था और इससे काम की उत्पत्ति होती है। इसकी पूर्ति के प्रयत्न करना सायकोसिस (Sycosis) होता है और ऐसे कर्मों का परिणाम ही सिफलिस (Syphilis) होना होता है। *यह विषय गूढ़ गहन भी है और विस्तृत भी अतः इस पर चर्चा भी ज़रा लम्बी ही करनी होगी।*

(क्रमशः)

☐ २३, तिलक नगर, इन्दौर

कुछ दर्द

अब ये भी नहीं ठीक कि हर दर्द मिटा दें
कुछ दर्द कलेजे से लगाने के लिए हैं

- जांनिसार 'अख्तर'

सारे जहां का दर्द

खंजर चले किसी पे, तड़पते हैं हम 'अमीर'
सारे जहां का दर्द हमारे जिगर में है

- 'अमीर' मीनाई

जिन वाणी

मोहग्रस्त बुद्धि

जह कच्छुल्लो कच्छुं, कंडयमाणो दुहं मुणदू सुक्खं।
मोहाउरा मणुस्सा, तह कामदुहं सुहं बिंति।।

- समण सुत्तं-४९

खुजली रोग से ग्रस्त व्यक्ति जैसे खुजाते हुए दुःख को भी सुख मानता है वैसे ही मोह से ग्रस्त व्यक्ति कामजन्य दुःख को भी सुख मानता है।

मिच्छत्तं वेदंतो जीवो, विवरीयदंसणो होइ।
ण म धम्मं रोचेदि हु, महुरं पि रसं जहा जरिदो।।

- समण सुत्तं-६८

जो जीव मिथ्यात्व से ग्रस्त होता है उसकी दृष्टि विपरीत हो जाती है : उसे धर्म भी रुचिकर नहीं लगता जैसे ज्वर से ग्रस्त व्यक्ति को मीठा रस भी अच्छा नहीं लगता।

समाधान प्रस्तुत है

चिकित्सा परामर्श और इलाज पूछने तथा दवाइयों के विषय में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमें भारी मात्रा में पत्र मिलते रहते हैं। प्रत्येक पत्र का व्यक्तिगत रूप से उत्तर देना सम्भव न होने से हम सामूहिक रूप से रोगों को वर्गीकृत करके, रोगानुसार परामर्श प्रस्तुत करते आ रहे हैं। इस स्तम्भ के लिए पत्र लिखने वालों से निवेदन है कि रोग का विवरण संक्षेप में लिखें और सिर्फ़ ज़रूरी बातें ही लिखें। यहां कुछ व्याधियों की सफल सिद्ध घरेलू चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। जिन्हें लगभग दो हज़ार पत्रों को पढ़ कर चुना गया है।

(१) बच्चों का तुतलाना - तुतलाना और हकलाना ठीक करने के लिए कुछ माताओं ने पत्र भेजे हैं। इन दोनों व्याधियों को ठीक करने के लिए एक तो बच्चे को धीरे-धीरे सही ढंग से उस अक्षर को बोलने का बार-बार अभ्यास कराना चाहिए जिस अक्षर को बोलने में बच्चा तुतलाता या हकलाता हो। इसके साथ ही निम्न लिखित नुस्खे का प्रयोग करना चाहिए।

कण्ठ सुधारक वटी १-१ गोली दिन में ४-५ बार चूसने को दें। भोजन के बाद सारस्वतारिष्ट सुवर्णयुक्त १-१ छोटा चम्मच पानी में घोल कर पिलाएं। इसके साथ ही कुलिंजन का चूर्ण २ रत्ती ज़रा से शहद में मिला कर जीभ पर रगड़ें और चटा दें। यह उपाय दिन में ३-४ बार करना चाहिए। लाभ न होने तक प्रयोग जारी रखें।

(२) नेत्र ज्योति की कमी - नेत्रों में विकार होने से इनमें जलन होना, पानी गिरना, खुजली चलना, नज़र कमज़ोर होना और चश्मे का नम्बर बढ़ना तथा रतौंधी होना आदि शिकायतें पैदा होती हैं। इन शिकायतों को दूर करने के लिए यह इलाज करें।

सप्तामृत लौह १० ग्राम और प्रवाल पिष्टी ५ ग्राम- दोनों मिला कर बराबर-बराबर वज़न की २० पुड़िया बना लें। १-१ पुड़िया सुबह शाम शहद में मिला कर चाटें। इसके एक घण्टे बाद सुबह शाम १-१ चम्मच 'त्रिफला घृत' दूध में घोल कर पी लें। आंखों में, नेत्र सुदर्शन अर्क (पलास मूल अर्क) की २-२ बूंद सुबह शाम टपकाएं। रात को १५-२० ग्राम त्रिफला चूर्ण, मिट्टी के बड़े कटोरे में जल भर कर, यह चूर्ण डाल दें और रात भर रखा रहने दें। सुबह इसे मसल कर कपड़े से छान लें। इसके पानी से दोनों आंखों को प्रतिदिन धोया करें। इतने उपाय करने से धीरे-धीरे नेत्र ज्योति ठीक होने लगती है।

(३) मुंह में छाले - पेट में क़ब्ज़ बनी रहे तो उदर में गर्मी बढ़ती है और इस गर्मी के प्रभाव से मुंह और जीभ पर छाले हो जाते हैं। छाले न हों इसके लिए पेट साफ़ रखना चाहिए। यदि क़ब्ज़ हो तो क़ब्ज़ को दूर करने के उपाय करना चाहिए और निम्नलिखित नुस्खे का प्रयोग करना चाहिए।

कब्जीना चूर्ण १ चम्मच गर्म पानी के साथ रात को सोते समय पीने से सुबह दस्त साफ़ आता है और ३-४ दिन तक प्रयोग करने पर पेट साफ़ हो जाता है। इसी के साथ खदिरादि वटी की २-२ गोली दिन में ३-४ बार चूसना चाहिए। इस प्रयोग से छाले ठीक हो जाते हैं।

(४) सायटिका - अपच और आंव के कारण वात कुपित होता है। जब यह कुपित वात गृध्रसी नामक नस में प्रवेश कर जाता है तब इसके तनाव से भयंकर दर्द होता है। गृध्रसी को अंग्रेज़ी में सायटिका (Sciatica) कहते हैं इसलिए इस व्याधि को भी सायटिका कहते हैं।

अपच और आंव को दूर करने के उचित उपाय करके वात का प्रकोप शान्त करना चाहिए। इसके उपाय करते हुए महावातविध्वंसन रस १ गोली और पंचामृत लौह गुग्गुलु २ गोली सुबह शाम दूध के साथ लेते रहें। इसके साथ महारास्नादि काढ़ा और पुनर्नवासव २-२ चम्मच आधा कप पानी में डाल कर भोजन के बाद लेते रहें। महाविषगर्भ तैल और महानारायण तैल सम भाग लेकर मिला लें। इस तैल को कूल्हे से लेकर नीचे तलुए तक लगा कर हलके हाथ से मालिश करके तैल सुखा लें। इतने उपाय करने से सायटिका रोग निश्चित ही चला जाता है।

(५) पेट में कीड़े - प्रायः बच्चों के पेट में कृमि हो जाते हैं जिनसे बच्चे के पेट में दर्द होता है, बच्चे कमज़ोर हो जाते हैं और उनका शरीर पुष्ट नहीं हो पाता। बच्चे जो कुछ खाते पीते हैं उनका अधिकांश भाग ये कीड़े (कृमि) चट कर जाते हैं। इस व्याधि को दूर करने का एक सरल और सफल इलाज प्रस्तुत है।

कृमि कुठार रस २-२ गोली थोड़े से गुड़ में मिला कर सुबह शाम पानी के साथ बच्चे को खिला दें। भोजन के बाद विडंगारिष्ट २-२ चम्मच आधा कप पानी में डाल कर पिला दें। बच्चे की उम्र ज्यादा कम हो तो खुराक आधी करके दें।

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल भण्डार

वैद्यनाथ, धूत पापेश्वर, ऊंझा, झण्डू, आफालि, साण्डू, राजवैद्य, सेलोमिक्स, व्यास फार्मासुटिकल्स, शिवायु, सिद्ध फार्मेसी तथा अन्य समस्त श्रेष्ठ आयुर्वेदिक निर्माताओं की सभी तरह की दवाइयां थोक एवं फुटकर हमारे यहां मिलती हैं घर बैठे दवा प्राप्त करने के लिए जवाबी पत्र भेज कर औषधि का मूल्य मालूम करें एवं मनीआर्डर से राशि भेज कर 'पोस्ट पारसल' से औषधि प्राप्त करें।

विशेष :

अनुभवी वैद्य एन.के. मित्तल द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए
समय- १२-३० से ४ बजे सायं:. ७ से ९ बजे तक

जमना फार्मासुटिकल्स, भोपाल द्वारा निर्मित 'आमदोषान्तक' पोस्ट पार्सल से मंगाने के लिए हमारे पते पर पत्र व्यवहार करें।

लक्ष्मी मेडिकल हॉल
यशवंत रोड (चौराहा) इन्दौर फोन नं. : 67981
● 8, मारवाड़ी रोड, भोपाल फोन नं. 543580
● 39, एम.एल.ए. क्वाटर्स, टी.टी. नगर, भोपाल फोन नं. 554557

नोट : निरोगधाम में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध.
● सभी आयुर्वेदिक इन्जेक्शन भी उपलब्ध

Natraj

(६) केश झड़ना – नई उम्र के युवक युवतियां बाल झड़ने, लम्बे व घने न होने और सफ़ेद होने की शिकायतों से दुःखी रहते हैं। यह ज्यादा देर रात तक जागने, ग़लत ढंग से आहार-विहार करने और चिन्ता-तनाव से ग्रस्त रहने का परिणाम होता है। लगातार ५-६ माह तक निम्नलिखित उपाय करने से ये सभी शिकायतें दूर हो जाएंगी।

आमलकी रसायन आधा-आधा चम्मच सुबह शाम ठण्डे पानी के साथ लें। भोजन के बाद सुबह शाम भृंगराजासव २-२ चम्मच आधा कप पानी में डाल कर पिएं। भृंगराज तैल प्रतिदिन रात को सोने से पहले बालों की जड़ों में लगा कर मालिश करें। लगातार इतने उपाय करते रहने पर बालों से सम्बन्धित सभी शिकायतें दूर हो जाएंगी। अनुचित आहार-विहार त्याग कर इतने उपाय करते रहें।

(७) शिथिल स्तन – कुछ नवविवाहिता युवतियों को इस बात की शिकायत रहती है कि उनके स्तनों का समुचित विकास नहीं हुआ है या फिर यह कि उनके स्तन सुडौल न रह कर ढीले तथा ज्यादा बड़े हो गये हैं। स्तनों के आकार का दारोमदार यूं तो पूरे शरीर की बनावट एवं स्थिति पर रहता है लेकिन सबसे ज्यादा प्रभाव युवती के आचार विचार का पड़ता है।

इस शिकायत को दूर करने के उपाय हम निरोगधाम के नर नारी विशेषांक (अक्टूबर ९१) के पृष्ठ ८८ पर और नारी स्वास्थ्य अंक (अक्टूबर ८९) के लेख 'स्तनों की देख भाल और सुरक्षा' में विस्तार से बता चुके हैं। अभी अप्रैल ९२ में प्रकाशित हमारी पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे' में पृष्ठ १११ से ११३ तक 'स्तनों की सुडौलता एवं पुष्टता' लेख के अन्तर्गत विस्तृत विवरण दे चुके हैं सो इन लेखों को पढ़ लें।

कुछ पाठक पाठिकाओं ने हमें ऐसे रोगों की चिकित्सा बताने के लिए पत्र भेजे हैं जिनका उत्तर इस स्तम्भ के माध्यम से संक्षिप्त रूप में नहीं दिया जा सकता बल्कि स्वतन्त्र लेख लिख कर ही दिया जा सकता है जैसे कि हम लेख लिख कर देते आ रहे हैं। उदाहरणार्थ कुछ पत्रों की चर्चा करते हैं।

हैदराबाद से श्रीमती ऊषा छिब्बर ने लिखा है कि चाय पीने की आदत छुड़ाने वाले उपायों पर एक लेख प्रकाशित करें क्योंकि चाय पीने का आदी व्यक्ति चाय छोड़ता है तो सिर दर्द, शरीर में सुस्ती व थकावट आदि व्याधियां तंग करती हैं। **नागपुर से श्री सुनील महन्त** लिखते हैं कि अण्डकोश की वृद्धि या सूजन हाइड्रोसिल (Hydrocele) पर लेख प्रकाशित करें। **कोटा से श्री रवीन्द्र सोनी** और श्री राजू सोनी ने वेरीकोसिल Vericocele तथा हर्निया Hernia के विषय में पूरा निदान और चिकित्सा सम्बन्धी विवरण प्रकाशित करने को लिखा है। **पीलीभीत उ.प्र. के मोहल्ला पूरनमल के निवासियों** ने सामूहिक रूप से फाइलेरिया (Filaria) यानि श्लीपद (हाथी पांव) रोग पर लेख प्रकाशित करने का आग्रह किया है। **कानपुर की श्रीमती निधि प्रजापति** लिखती हैं कि छोटे शिशुओं के लालन-पालन तथा छोटी-मोटी बीमारियों पर विस्तृत जानकारी प्रकाशित करते हुए माताओं के लिए उनके शरीर, स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य के रक्षण एवं पोषण के विषय में विस्तृत लेख प्रकाशित करें।

परतवाड़ा (अमरावती) के श्री राजकुमार ओसवाल के उत्साह, संकल्प और सतत प्रयास की तारीफ करनी पड़ेगी। उन्होंने एक के बाद एक करके लगातार दस पत्र लिख कर भेजे हैं और प्रत्येक पत्र में एक ही आग्रह किया गया है कि किशोर और नवयुवकों के लिए 'यौन शिक्षा' नाम से एक पुस्तक लिखें (यानि लेख नहीं, पुस्तक) तो हम जैसे कई स्नेही सहयोगी उसका प्रसार-प्रचार करने को तैयार हो जाएंगे। **हम ओसवाल साहब की इच्छा अवश्य पूरी करेंगे।** जिन रोगों के विषय में पाठक-पीठिकाओं ने सुझाव दिये हैं उनके विषय में लेख आगामी अंकों में प्रकाशित करेंगे। ■

अर्शोहर वटी

लगातार लम्बे समय तक क़ब्ज़ बना रहना, बवासीर रोग को जन्म देने वाला प्रमुख कारण होता है। वात प्रकोप इसमें सहायक होता है और इससे बादी बवासीर हो जाती है। जब इसमें कुपित पित्त भी सहायक हो जाता है तब दस्त के साथ खून गिरने लगता है इसे खूनी बवसीर कहा जाता है। बवासीर को 'अर्श' भी कहते हैं। अर्श को नष्ट करने वाला एक श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग है 'अर्शोहर वटी' जिसका परिचय यहां प्रस्तुत किया जा रहा है। अपने आहार-विहार को नियमित और सन्तुलित रख कर, पथ्य-अपथ्य का पालन करते हुए, निम्नलिखित नुस्खा सेवन करने से इस दुष्ट एवं पीड़ादायक व्याधि से मुक्ति मिल जाती है।

घटक द्रव्य – नीम की निम्बोली, बकायन की मींगी, बीज रहित मुनक्का और छोटी हरड़- सब ५०-५० ग्राम तथा हींग ३० ग्राम।

निर्माण विधि – मुनक्का छोड़ कर शेष सब को शुद्ध घी के साथ तवे पर सेक लें और कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें। मुनक्का के बीज हटा दें और चूर्ण के साथ मुनक्का पीस कर बेर बराबर गोलियां बना लें।

मात्रा और सेवन विधि – दिन में ३ बार, सुबह दोपहर, शाम १-१ गोली, मिश्री मिले बकरी के दूध के साथ लाभ न होने तक सेवन करें। ***तले पदार्थ, लाल मिर्च और मसालेदार व्यंजनों का सेवन न करें।***

लाभ – यह नुसखा बनाने में बहुत सरल है और घर पर ही बनाया जा सकता है। यह खूनी और बादी बवासीर रोग दूर करने में उत्तम काम करता है। ***यह इसी नाम से बना हुआ बाज़ार में मिलता है।*** इस नुस्खे का सेवन करते हुए भोजन के बाद, आधा कप पानी में २ चम्मच अभयारिष्ट डाल कर पीने और रात को सोते समय १ चम्मच कब्जीना चूर्ण गरम पानी के साथ फांकने से जल्दी लाभ होता है।

कलाम-ए-पाक

अल्लाह की राह में

वह लोग जिन्होंने हमारे बारे में कोशिशें की हैं हम उनको अपने रास्तों की हिदायत देंगे। और बेशक अल्लाह मुहसिनों[1] के साथ है। ■ और अपने रब की अिबादत करो यहां तक कि तुम्हारे पास यक़ीनी चीज़ आ जाए (यानि मौत)। ■ और अपने रब के नाम को याद करो और मुन्क़तअ[2] हो जाओ उसी की तरफ़ उसी के होकर। ■ जिसने एक ज़र्रः[3] के बराबर भी नेकी की तो वह उसको पाएगा। ■ और जो भले काम करोगे पस अल्लाह उसको जानने वाला है।

– क़ुर्आन शरीफ़

शब्दार्थ- १- उपकार करने वालों। २- एक निष्ठ। ३ -कण।

आपका कृपा-पत्र मिला

हार्दिक धन्यवाद

☐ अपनी स्वास्थ्य पत्रिका निरोगधाम में 'मन पसन्द सन्तान कैसे हो' लेख पढ़ कर उसमें निर्देशित विधि-विधान का सही-सही पालन किया और गर्भ स्थित हो जाने पर निरोगधाम में ही प्रकाशित 'नव मास चिकित्सा' के अनुसार पूरे ९ मास तक इस चिकित्सा-विधान का पालन किया। सोमघृत का भी छः माह तक सेवन किया। ईश्वर की कृपा से हमारा प्रयत्न सफल हुआ और हमें पुत्र प्राप्ति हुई। विशेष बात यह है कि पुत्र बहुत गोरे वर्ण का है। सोमघृत हमने श्री व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स इमली बाज़ार इन्दौर से खरीदा था। हम निरोगधाम और श्री व्यासजी के प्रति हृदय से आभारी हैं क्योंकि निरोगधाम से सही मार्गदर्शन और श्री व्यासजी से सोमघृत पाकर ही हमें वास्तव में 'मन पसन्द सन्तान' प्राप्त हो सकी है।

- श्रीमती शोभना रवि व्यास, इन्दौर

- हमें हर्ष है कि आयुर्वेद के ज्ञान का आपने सही-सही ढंग से उपयोग किया और ईश्वर की कृपा से आपका मनोरथ सफल हुआ। बहुत बहुत बधाई।

☐ मैं B.Sc. (द्वितीय भाग) का छात्र हूं। मैंने निरोगधाम के जनवरी व अप्रेल के दो ही अंक पढ़े हैं और दोनों ही अंक संग्रहणीय लगे। आज के युग में इस जैसी और कोई पत्रिका नहीं है क्योंकि इसकी भाषा-शैली रोचक, ज्ञानवर्द्धक और सदाचार की प्रेरणा देने वाली है। मैंने अपने साथियों को निरोगधाम दिखाई। मुझे खुशी है सबने इसे पढ़ते रहने की प्रतिज्ञा की और गन्दे एवं अश्लील उपन्यासों और पत्रिकाओं को पढ़ना छोड़ दिया है। आपने अप्रेल ९२ अंक में 'शराब सेवन के गुण दोष' लेख दे कर एक नेक कार्य किया है। मैं आपसे विनती करता हूं कि अगले अंक में शराब से छुटकारा दिलाने के लिए कोई औषधि अवश्य प्रकाशित करना। आपके लेखों से अनेक परिवार बर्बाद होने से बच जाएंगे। धारावाहिक अनादि-अनन्त' पढ़ा। इसकी जितनी प्रशंसा की जाए कम है। ईश्वर आपको लम्बी उम्र प्रदान करे जिससे आप अपने नेक कार्यों को लम्बे समय तक करते रहें।

- नारायणपुरी गोस्वामी, इस्माइलपुर (अलवर)

- शुभकामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद। शराब छुड़ाने की औषधि बताने वाला आपका सुझाव हमने मान लिया है। आप इसी अंक में प्रकाशित, डॉ. (श्रीमती) साधना का इण्टरव्यु पढ़ लें। ऐसे सुझाव वाले हमें और भी पत्र प्राप्त हुए हैं।

☐ मैं २१ वर्षीय बी.ए. का छात्र हूं और दो वर्ष से निरोगधाम का नियमित पाठक और घोर प्रशंसक हूं। पावन मां के समान सच्चा मार्गदर्शन देने वाली इस पत्रिका के विषय में, मैं अपने सहपाठियों और रिश्तेदारों में चर्चा कर इसका प्रचार करता रहता हूं। आप इसका प्रचार T.V. पर करें ताकि सारा देश इससे परिचित हो सके। *- समर बहादुर सिंह, भरहुत (सतना)*

- प्रचार-प्रसार करने के लिए हम आपकी सराहना करते हैं। T.V. पर इसका विज्ञापन देने पर विचार कर रहे हैं।

☐ मैं ला.ला. राय स्मारक मेडिकल कालेज मेरठ का छात्र हूं और आपकी लोकप्रिय पत्रिका का नया पाठक हूं। आपके विचार और लेख शरीर के साथ-साथ मन-मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखने की प्रेरणा देते हैं। अप्रेल ९२ अंक में डॉ. सतीश शुक्ला का अलसर विषयक लेख बहुत उपयोगी है। कृपया मानसिक रोगों पर भी धारावाहिक लेख प्रकाशित करें।

- इन्दर पाहवा, शास्त्री नगर, मेरठ

- हमें बहुत प्रसन्नता है कि स्कूल कालेज के छात्र-छात्राओं में निरोगधाम पत्रिका तेज़ी से लोकप्रिय होती जा रही है। दरअसल यह पत्रिका है ही जवानों के लिए, भले ही वे किसी भी उम्र के हों। मानसिक रोग विषय पर डॉ. (श्रीमती) घुई के धारावाहिक इण्टरव्यु ४-५ साल तक प्रकाशित होते रहे हैं। यह लेखमाला गत वर्ष ही पूरी हुई है। अब इसे पुस्तक के रूप में प्रकाशित किया जाएगा।

☐ गत ४ साल से, सिर्फ़ मैं ही नहीं बल्कि मेरा पूरा परिवार इस प्यारी मेगज़ीन निरोगधाम का दीवाना बना हुआ है और बेक़रारी से इसका इन्तज़ार किया करता है। मैंने सैकड़ों लोगों को इसका पाठक बनाया है। मैं आपको अपना गुरु मानता हूं क्योंकि इस पत्रिका ने मुझमें बहुत से परिवर्तन किये हैं। अगर इसकी क़ीमत बढ़ कर १००) रु. भी हो जाए तो भी मैं इसे खरीदूंगा। गुरुजी, एक मुद्दे की तरफ़ आपका ध्यान आकर्षित कर रहा हूं। इस बार जनवरी ९२ अंक में आपने जो क़ुर्आन शरीफ़ का तर्जुमा दिया है उसमें एक ग़लती हो गई है कि आपने अल्लाह की जात के लिए 'आप' का इस्तेमाल करके बहुवचन का प्रयोग किया है जो कि ग़लत है। अल्लाह को एक वचन में 'तू' कह कर सम्बोधित किया जाता है।

- ग्यासुद्दीन सिद्दीक़ी, कालपी (जालौन)

- यह ग़लती अनजाने में इस ख्याल से हो गई कि हिन्दी भाषा में ईश्वर को आप और तू दोनों ही ढंग से सम्बोधित किया जाता है। बहरहाल इस ग़लती के लिए हमें खेद है। आयन्दा ऐसी ग़लती हरगिज़ न होगी।

☐ पूज्य चाचा 'दी 'ग्रेट', सादर चरण स्पर्श। निरोगधाम का ग्रीष्म ऋतु अंक हमारे हाथ में है। इस अंक का नाम 'युवा विशेषांक' रखना चाहिए था क्योंकि इस अंक में आपने हम युवाओं को प्राथमिकता देते हुए हर बार की तरह श्रेष्ठ दिशा-निर्देश दिया है यथा-नवयुवा अवस्था की आचार-संहिता, आचरण का महत्व, नव जवानो! सिर्फ़ जोश ही नहीं होश भी ज़रूरी है, युवा काल और आचार-संहिता जैसी सामग्री प्रस्तुत की है। भगवान करे हम जैसों के जीवन का अनुपयोगी (दुर्भाग्य से) समय आप जैसे देव पुरुष की उम्र के साथ जुड़ जाए ताकि लोक-कल्याण का आपका अभियान आगे भी अविराम चलता रहे।

- संजय शुक्ल (दीपक), अटसू (इटावा)

- आपकी अन्तरात्मा से जो दुआ निकली है यह हमारे प्रति आपकी आत्मीयता की सूचक है। आपकी शुभ कामना पाकर हमें बहुत हर्ष है।

☐ प्रिय पथ प्रदर्शक निरोगधाम-परिवार, तुम्हारी प्रशंसा कैसे की जाए यह लिख या कह नहीं सकता। यह पत्रिका किसी का भी हृदय परिवर्तन कर सकती है, सावधान और सतर्क कर सकती है। यह पूरे देश को सजग, सतर्क और स्वस्थ कर सकती है। आप, जो समाज को ऐसी ज्ञान रूपी श्रेष्ठ पत्रिका दे रहे हैं, ईश्वर के माध्यम ही हैं। आप ही हम जैसे अज्ञानियों को सही राह दिखा सकते हैं।

- सुब्रोतो बैनर्जी, बास जोड़ा कोलियार (धनबाद)

- आप सही कह रहे हैं। हम तो सिर्फ़ एक माध्यम (Media) ही हैं। करने-कराने वाला तो वह जगदीश्वर ही है।

गुरुवाणी

मननशील मनुष्य

मंनै पावहि मोखु दुआरु। मंनै परवारै साधारु।
मंनै तरै तारे गुरु सिख। मंनै नानक भवहि न भिख।।
ऐसा नामु निरंजनु होइ। जे को मंनि जाणै मनि कोइ।।

प्रभु के नाम का मनन करने वाले सत्यज्ञान को पाकर मुक्ति द्वार पा जाते हैं। अपने इष्ट मित्र परिवार को भी सुधार लेते हैं याने उन्हें भी सन्मार्ग बताते हैं। ऐसे मननशील मनुष्य संसार सागर से स्वयं तो तिरते ही हैं पथ प्रदर्शक बन कर दूसरों को भी अच्छी शिक्षा देते हैं। गुरु नानक देवजी कहते हैं कि ऐसे नाम मनन करने वाले को किसी वस्तु की अपेक्षा नहीं रह जाती, वह अनासक्त हो जाता है। उस निरंजन पर ब्रह्म के नाम ऐसे महिमावाला है कि बस इसको मननशील व्यक्ति का मन ही जान सकता है। इसे कोई शब्द से प्रकट नहीं कर सकता। **- श्री जपुजी साहिब-१५**

☐ इस पत्रिका के लिए मेरी आत्मा, उस परमपिता परमात्मा से हर दम यही दुआ किया करती है कि यह दिन दूनी रात चौगुनी तरक्क़ी करे क्योंकि आपकी पत्रिका वे सभी बातें कहती है जो जीवन को सार्थक करती हैं। मैंने निरोगधाम की व्याख्या इस प्रकार से की है। नि-निरामय अर्थात रोग रहित करने वाली। रो- रोग को दूर रखने वाली। ग- गतिशीलता देने वाली। धा- धात्री माता के समान पोषक। म- मकर कुबेर की एक निधि। इस पत्रिका के विषय में दो पंक्तियां-

इस प्यारी सी पत्रिका को, हम बार बार पढ़ते हैं।
जो सन्मार्ग दिखाए हमको, उसे निरोगधाम कहते हैं।

- सुनीता अग्रवाल, पुराना अस्तबल, संगरूर

- आपने निरोगधाम की पद-व्याख्या बहुत अच्छी की है। आपकी शुभकामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद।

☐ मैं निरोगधाम को सन् ८६ से नियमित पढ़ रही हूं। इसे पढ़ कर मन बड़ी पवित्रता और शान्ति से भर जाता है। आप सचमुच ईश्वर की ओर से मानव-जगत को दी गई एक अनमोल देन और महान आत्मा हैं। एक शंका का समाधान चाहती हूं। आपने 'वैदिकी हिंसा हिंसा न भवति' के लिए डॉक्टर का उदाहरण देते हुए ग्रीष्म ऋतु अंक ९२ के 'हम क्या खाएं घास या मांस' लेख में बताया है कि डॉक्टर रोगी के हित की भावना से उसका पैर काट दे तो हिंसा नहीं होगी। मेरी राय में यह तो डॉक्टर का धर्म होता है तो आपने धर्मपूर्वक क्यों नहीं लिखा, विवेकपूर्वक क्यों लिखा? विवेकपूर्वक की गई हिंसा 'प्रज्ञापराध' नहीं होगा?

- मोहिनी मिश्रा, चांपा (बिलासपुर)

- धर्म का पालन भी विवेकपूर्वक ही किया जा सकता है, बिना विवेक के पालन किया गया *धर्म नहीं अधर्म हो जाएगा।* धर्म की परिभाषा करते हुए कहा गया है *'धरतीति स धर्मः'* जिसके अनुसार जो धारण किया जाए उसे धर्म कहते हैं, कर्तव्य (Duty) कहते हैं और कर्तव्य का पालन विवेक के साथ ही किया जाना चाहिए। 'प्रज्ञापराध' करना विवेकपूर्ण कार्य नहीं होता। विवेक की उपेक्षा करके, जानबूझ कर, *न करने योग्य कर्म करना 'प्रज्ञापराध' होता है।*

☐ आपने गत वर्ष निरोगधाम में यह उल्लेख किया था कि होमियोपैथी के घरेलू प्रयोगों का एक संग्रह डॉ. (श्रीमती) साधनाजी लिख रही हैं और आप उस संग्रह को प्रकाशित करेंगे। इस पुस्तक को आप कब तक प्रकाशित कर रहे हैं?

- अनेक पाठक-पाठिकाओं के पत्र

- इस पुस्तक को लिखने का कार्य अभी चल ही रहा है। डॉ. साधना एक अत्यन्त व्यस्त चिकित्सक हैं अतः उन्हें ज्यादा समय नहीं मिल पाता। हम भी बहुत व्यस्त रहते हैं अतः अभी तक इस पुस्तक का लेखन कार्य पूरा नहीं हो सका। हम कोशिश कर रहे हैं कि इसी वर्ष में यह पुस्तक प्रकाशित कर दें। *लगभग नवम्बर दिसम्बर तक प्रकाशित कर देंगे।*

एक अद्भुत व्यंग

श्रद्धेय पाण्डेयजी, सादर वन्दन!

मैं एक बदपरहेज़ी 'आदमी' हूं। अध्ययन, मनन, अनुशीलन, पालन तथा धर्म के अधिकांश लक्षणों का पालन करने के कारण इस भौतिक युग में 'स्वस्थ' नहीं हूं। लांछन, प्रताड़ना, व्यंग, बहिष्कार आदि भद्र उपहारों के साथ शुद्ध निन्दा, चुग़ली, गाली-गलौज और धक्का मुक्की बरदाश्त करता हुआ पुलिस विभाग की नौकरी निभा रहा हूं। 'वर्दीधारी' नहीं होने के कारण अब तक जीवित हूं तथा पढ़ने की बीमारी पाले हुए हूं। दैनिक खर्चों से कटौती करके पांच हजार के क़रीब किताबी 'कूड़ा' जमा कर लिया है। मैं अधिकांश 'साहित्य' रद्दी में खरीदता हूं और कुछ आधे, तिहाई, चौथाई मूल्य पर। स्पष्टतः मैं कोई भी प्रकाशन देखने में लेट हो जाता हूं। कल ही आपकी पत्रिका देखी थी। बहुत जंची। अब तक 'रद्दी' में नहीं मिल पाई है। आधी-चौथाई मूल्य वाली दूकानों पर 'ऐसा माल' नहीं रखा जाता। पत्रिका सभी अर्थों में विशेषांक प्रतीत हुई। छपाई, सफ़ाई, मैटर, उपयोगिता आदि में मानो गागर में सागर।

पर सच कहूं तो भारत की एक अरब की आबादी में १२ रु. या अधिक खर्च करने की औक़ात एक लाख से अधिक में नहीं है। मैं दावे से कह सकता हूं कि आपके आजीवन ग्राहकों में ९०% इसे पूरी नहीं पढ़ते। फ़ैशन के लिए सदस्यता ले ली है। ९९% इच्छुक इसे खरीद नहीं सकते। निःशुल्क पुस्तकालय भी ऐसी पत्रिकाओं पर पैसा बर्बाद नहीं करना चाहते। खैर, मैं तलाश में रहूंगा, कभी न कभी तो पुराने अंक मिलेंगे ही। किलो दो किलो अपने उत्तराधिकारियों अथवा लुटेरों के लिए छोड़ जाउंगा। कृपया ऐसे पत्रों को रद्दी में फेकें नहीं, बल्कि बेच दिया करें तो किसी को कुछ तो लाभ होगा।

- शिवदत्त, आरक्षी कार्यालय, धनबाद (बिहार)

- कोई टिप्पणी नहीं. No Comments.

☐ परम श्रद्धेय बाबूजी, सादर चरण स्पर्श। आपके प्रति मेरे हृदय में सहज ही इतनी आत्मीयता उत्पन्न हो गई है कि मुझे इस सम्बोधन के अलावा अन्य कोई सम्बोधन उचित नहीं लगा। आपके द्वारा ऐसी पत्रिका और 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक का लिखा जाना वाक़ई एक अनुपम कार्य है। आपने हम नवयुवक-नवयुवतियों को जिस प्रेमपूर्ण ढंग से निर्देश दिये हैं उससे हमें हार्दिक प्रसन्नता होती है। एक ममतामयी माता की तरह आप अपने बच्चों को स्वस्थ व उच्च विचारों वाला बनाने के लिए, अपनी पत्रिका और पुस्तक में, स्नेहमय हृदयोद्गार प्रस्तुत करते हैं इसके लिए मैं आपको कोटि कोटि नमन करता हूं। आपसे एक अनुरोध है। आप 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की तरह योगासनों पर भी एक पुस्तक लिखें तो निश्चित रूप से वह पुस्तक सभी उपलब्ध पुस्तकों से श्रेष्ठ और उपयोगी होगी और युवा वर्ग द्वारा सराही जाएगी।

- मनीष महन्त, सुखलिया, इन्दौर

- आपका अत्यन्त भावभीना एवं आत्मीयता से भरा लम्बा पत्र मिला। आपको यह जान कर प्रसन्नता होगी कि मैं योग पर एक पुस्तक डॉ. साधना के सहयोग से लिख रहा हूं। यह पुस्तक सचित्र होगी जिसमें डॉ. साधना के योगासनों के फोटो होंगे। यह पुस्तक इस वर्ष के अन्त तक प्रकाशित करने का पूरा प्रयत्न करेंगे। हम आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की अपार सफलता के बाद
निरोगधाम प्रकाशन की दूसरी गौरवशाली भेंट

स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे

बुक स्टाल से शीघ्र खरीदिए

यदि न मिले तो एक प्रति का मू. १५ रु. और रजि. डाक खर्च ६ रु. कुल २१ रु. मनी आर्डर या 'निरोगधाम प्रकाशन' के नाम ड्राफ्ट बनवा कर निम्नलिखित पते पर भेजें। पांच प्रति एक साथ मंगाने पर डाक खर्च माफ़।

निरोगधाम प्रकाशन, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म.प्र.

विदेश की डाक

आदरणीय बाबूजी, सादर नमस्ते

मुझे निरोगधाम की सभी प्रतियां एवं 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक दि. ७/४/९२ को प्राप्त हो गई थीं, अपार हर्ष हुआ। इसके बाद आपके कार्यालय से भेजा गया पत्र एवं रसीद वगैरह सब मिल गये जिसमें पुस्तकें प्राप्त होने पर सूचित करने के लिए लिखा गया था। 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक मैंने पूरी पढ़ ली है तथा अपने परिचित भारतीय परिवारों को पढ़ने के लिए दे दी है। अपने विद्यार्थी जीवन में मैंने ऐसी कोई पुस्तक नहीं पढ़ी। भारत सरकार को चाहिए कि इस पुस्तक को हाईस्कूल के कोर्स में अनिवार्य कर दे ताकि सभी बच्चे बचपन से ही इसे पढ़ सकें और लाभ उठा सकें। आप इसे अन्य भाषाओं में भी छपवाएं। मैं अपने खाली समय का उपयोग निरोगधाम के अंकों का अध्ययन करके करती हूं और यहां स्थित भारतीय परिवारों में इसका प्रचार करती रहती हूं। ऐसी उपयोगी पत्रिका के लिए सारा देश आपका ऋणी रहेगा।

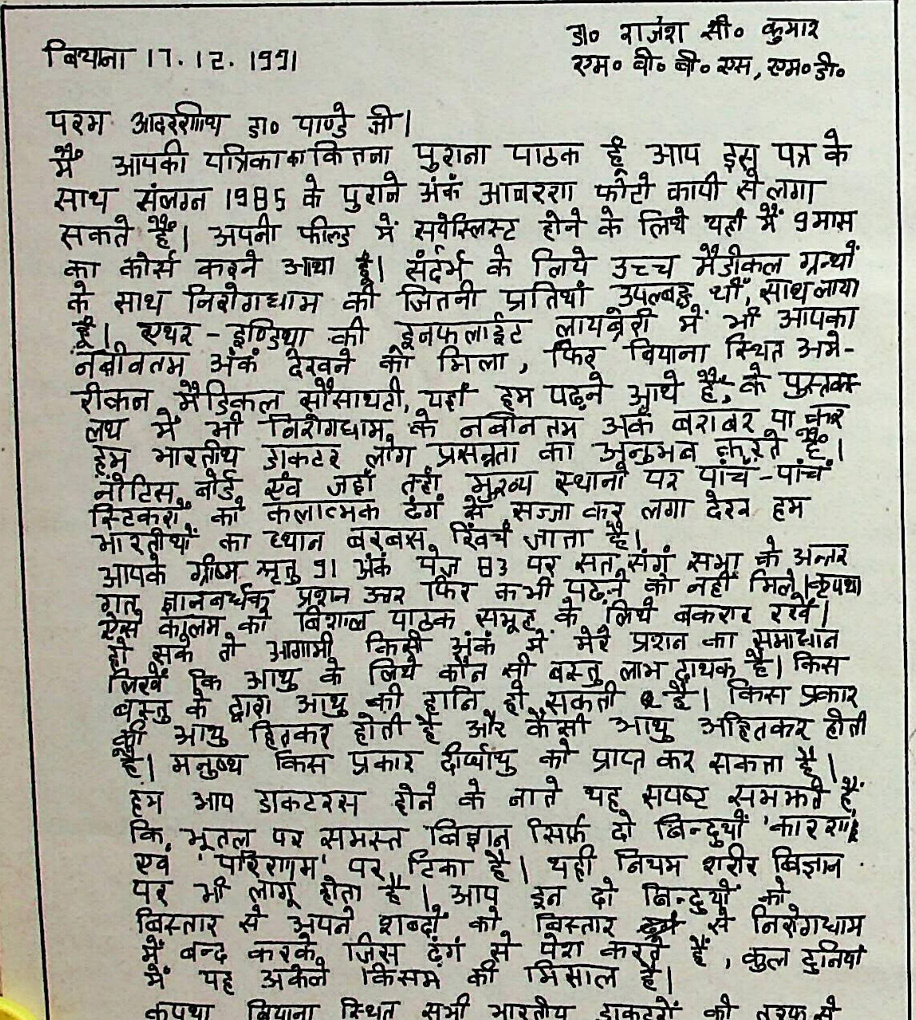
- प्रेमलता मिश्र, बेंकाक (थाईलेण्ड)

- आपको पत्रिका की प्रतियां और 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक, हमारे पत्र व रसीदों सहित मिल गईं यह जान कर बेफ़िक्री हुई। आप वहां पत्रिका का प्रसार-प्रचार कर रही हैं इसके लिए हम आपकी सराहना करते हैं। 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक का अनुवाद अभी तो अंग्रेज़ी भाषा में ही करवा रहे हैं। ईश्वर ने चाहा तो अन्य भाषाओं में अनुवाद भी हो जाएगा।

मैं स्वीडन में रहने वाली एक भारतीय नारी हूं। अपनी पिछली भारत यात्रा के दौरान आपकी पत्रिका निरोगधाम पढ़ने का सौभाग्य मिला। मैं आपकी पत्रिका से बहुत प्रभावित हुई हूं और भविष्य में भी इसे पढ़ते रहना चाहती हूं। आप हमें पूरी जानकारी भेजें कि हम किस तरह से आपको शुल्क राशि भेजें, कितनी राशि भेजें। पत्रिका में एक पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक' का ज़िक्र भी था। मैं इस पुस्तक की दो प्रतियां मंगाना चाहती हूं।

— Rita Gunnarsson, SUNDBYBERG.

- आप एक वर्ष का शुल्क ४८ रु. और चार अंकों का हवाई डाक खर्च ४५ रु. प्रति अंक की दर से चार अंकों के १८० रु. जोड़ कर २२८ रु. का ड्राफ्ट 'निरोगधाम' नाम से बनवा कर या भारत में Cash होने वाला चेक भेज दें। हमारा बेंक खाता-बेंक आफ बड़ौदा में है और खाता नं. ३३७३ है। आप किसी भी भारतीय बेंक का ड्राफ्ट भेज सकती हैं। स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक की एक प्रति मंगाने के लिए रजिस्टर्ड हवाई डाक खर्च सहित ७२ रु. और दो प्रति के लिए १३४ रु. भेजें। विशेष रियायत के तौर पर आपको यह सुविधा दे देंगे कि आप निरोगधाम और निरोगधाम प्रकाशन के नाम से अलग-अलग ड्राफ्ट न भेज कर दोनों संस्थाओं की कुल रकम का एक ड्राफ्ट बनवा कर भेज दें। भारत में हम दोनों का पेमेण्ट दोनों संस्थाओं के नाम से अलग-अलग ही मंगाते हैं आपको दो ड्राफ्ट बनवाने में बेंक कमीशन ज्यादा लगे तो आप किसी भी एक ही नाम से पूरी रकम का ड्राफ्ट बनवा कर भेज दें।



बियाना 17.12.1991

डा० राजेश सी० कुमार
एम० बी० बी० एस, एम०डी०

परम आदरणीय डा० पाण्डे जी।

मैं आपकी पत्रिका का कितना पुराना पाठक हूं आप इस पत्र के साथ संलग्न 1985 के पुराने अंक आवरण फोटो कापी से लगा सकते हैं। अपनी फील्ड में स्पेशलिस्ट होने के लिये यहां मैं 9 मास का कोर्स करने आया हूं। संदर्भ के लिये उच्च मैडीकल ग्रन्थों के साथ निरोगधाम की जितनी प्रतियां उपलब्ध थीं, साथ लाया हूं। एयर-इण्डिया की इनफ्लाईट लायब्रेरी में भी आपका नवीनतम अंक देखने को मिला, फिर बियाना स्थित अमेरीकन मैडिकल सोसायटी, यहां हम पढ़ने आये हैं, के पुस्तकालय में भी निरोगधाम के नवीनतम अंक बराबर पाकर हम भारतीय डाक्टर लोग प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। नोटिस बोर्ड एवं जहां तहां मुख्य स्थानों पर पांच-पांच स्टिकरों को कलात्मक ढंग से सज्जा कर लगा देख हम भारतीयों का ध्यान बरबस खिंच जाता है।

आपके ग्रीष्म ऋतु 91 अंक पेज 83 पर सत्संग सभा के अन्तर्गत ज्ञानवर्धक प्रशन उत्तर फिर कभी पढ़ने को नहीं मिले। कृपया ऐसे कालम को विशाल पाठक समूह के लिये बरकरार रखें। हो सके तो आगामी किसी अंक में मेरे प्रशन का समाधान लिखें कि आयु के लिये कौन सी वस्तु लाभ दायक है। किस वस्तु के द्वारा आयु की हानि हो सकती है। किस प्रकार की आयु हितकर होती है और कैसी आयु अहितकर होती है। मनुष्य किस प्रकार दीर्घायु को प्राप्त कर सकता है।

हम आप डाक्टरस होने के नाते यह स्पष्ट समझते हैं कि भूतल पर समस्त विज्ञान सिर्फ दो बिन्दुओं 'कारण' एवं 'परिणाम' पर टिका है। यही नियम शरीर विज्ञान पर भी लागू होता है। आप इन दो बिन्दुओं को विस्तार से अपने शब्दों को विस्तार से निरोगधाम में बन्द करके, जिस ढंग से पेश करते हैं, कुल दुनिया में यह अकेली किस्म की मिसाल है।

कृपया बियाना स्थित सभी भारतीय डाक्टरों की तरफ़ से बधाई स्वीकार करें। कभी इन्दौर आना हुआ तो आपकी चरणों की धूल माथे पर लगा कर सौभाग्य प्राप्त करूंगा

11742 Pract
DR. R. C. KUMAR
Irwin Hospital
New Delhi-1

मैं यह पत्र नेपाल से लिख रहा हूं। जैसे अन्धे को क्या चाहिए, आंख! वैसे निरोगधाम मेरे लिए आंख के बराबर है। मैंने बाज़ार से पुराने छः अंक खरीद लिये हैं वर्ष ९० के अंक ३ व ४, वर्ष ९१ के १,३ व ४ और वर्ष ९२ का अंक २, बाक़ी आपके पास और कौन कौन से अंक उपलब्ध हैं? मैं सब अंक प्राप्त करना चाहता हूं। मैं आजीवन सदस्यता शुल्क ५००) रु. भेज रहा हूं। रजिस्ट्री डाक खर्च कितना भेजूं?

- माधव सुवेदी, मकवानपुर (नेपाल)

आपकी आजीवन सदस्यता की शुल्क राशि ५००) रु. प्राप्त हो गई है। आपकी आजीवन सदस्यता की ग्राहक संख्या ५९२७९ है सो नोट कर लें। हमारे पास जो पुराने अंक उपलब्ध हैं उनकी सूचना इसी अंक के पृष्ठ ७० पर पढ़ लें। रजिस्ट्री डाक खर्च अप्रेल ९२ अंक से अक्टूबर ९२ अंक तक के लिए १८) रु. (छः रु. प्रति अंक की दर से) भेज दें। इसी प्रकार प्रति वर्ष रजि. डाक खर्च भेजते रहें।

निरोगधाम का 'नर नारी विशेषांक' (अक्टूबर ९१) पढ़ा। हम सभी दोस्तों को बहुत पसन्द आया। स्वास्थ्य के विषय में बहुत सारी जानकारी मिली। हम इस पत्रिका के पुराने अंक भी मंगाना चाहते हैं। आप अंकों का मूल्य और रजिस्टर्ड हवाई डाक खर्च सूचित करें। हम ड्राफ्ट बनवा कर भेज देंगे।

- मोहम्मद यूनुस रतलामी, सीब (मस्कट)

- यह हर्ष की बात है कि आपको और आपके

दोस्तों को पत्रिका पसन्द आई। पुराने अंकों के नाम और मूल्य का विवरण इसी अंक के पृष्ठ ७० पर पढ़ लें। एक अंक का हवाई डाक खर्च ३५ रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च १० रु. मिला कर ४५ रु. लगता है। पांच अंक का हवाई डाक खर्च १७५ रु. और रजि. खर्च १० रु. मिला कर १८५ रु. होगा। आपको पत्र द्वारा विस्तृत जानकारी भेज रहे हैं।

आपका पत्र दि. १-५-९२ मिला, धन्यवाद। सूचना के अनुसार २८१) रु. का ड्राफ्ट संलग्न है। आप सभी अंक रजि. हवाई डाक से शीघ्र भेज दें। *- सी.डी. शिन्दे, शारजाह यू.ए.ई.*

आपका ड्राफ्ट २८१) रु. का मिला, धन्यवाद। अंकों के वज़न के हिसाब से हवाई डाक खर्च १६५) रु. ही लगा। पांच अंकों का मूल्य ५६ रु. जोड़ने पर २२१ रु. होते हैं अतः आपके ६०) रु. हमारे पास जमा रहे। आपको पत्र द्वारा पूरा विवरण भेज रहे हैं।

यह पत्र मैं दुबई से लिख रहा हूं। हमें निरोगधाम यहां मंगानी है पुराने पांच अंक भी मंगाना है सो कृपया सूचित करें कि कितने का ड्राफ्ट भेजें।

- हरे राम शाही, अजमान यू.ए.ई.

आप पांच अंकों का मूल्य और हवाई डाक खर्च हेतु २२१ रु. का ड्राफ्ट 'निरोगधाम' के नाम बनवा कर भेज दें।

अभी भारत यात्रा के दौरान निरोगधाम का अक्टूबर ९१ अंक हाथ लगा। पढ़ कर बहुत ही प्रभावित हुआ। सारी सामग्री ध्यान से पढ़ी। बहुत दिनों बाद ऐसी उच्च स्तरीय पत्रिका पढ़ने को मिली, हार्दिक साधुवाद। आरोग्यता का प्रचार एवं संरक्षण के अतिरिक्त इसमें प्रकाशित सूक्तियां बहुत ही प्रभावशाली हैं। पृष्ठ ९५ पर यजुर्वेद, पृष्ठ ९७ पर श्रीमद भगवत गीता और पृष्ठ १०० पर कलाम-ए-पाक आदि धार्मिक सन्देशों को जिस सुन्दर ढंग से प्रकाशित किया है उससे आपकी सर्व धर्म, सर्वज्ञान की भावना प्रदर्शित होती है जो कि वन्दनीय है। मैं १३० रु. निरोगधाम के लिए और ६० रु. अनादि अनन्त पुस्तक के लिए भेज रहा हूं। राशि कम ज्यादा हो तो सूचित करें।

- जी.सी. खोसला, सेक्रेटी जनरल

आर्य प्रतिनिधि सभा अमेरिका, अल्मामी यू.एस.ए.

हमें सन्तोष है कि आपको हमारा प्रयास पसन्द आया। पत्रिका के अंक और अनादि-अनन्त पुस्तक हवाई डाक से भेज रहे हैं। आशा है आर्य प्रतिनिधि सभा के सदस्यगण इस पत्रिका को पसन्द करेंगे।

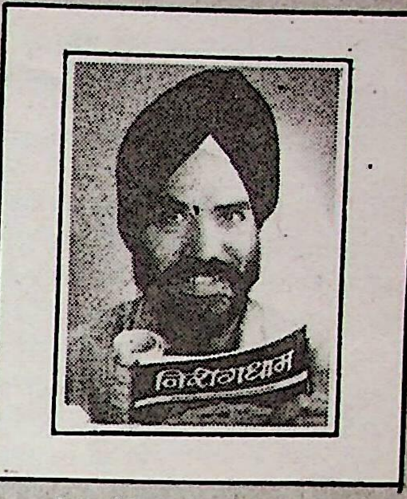
डॉ. पाण्डेयजी, ॐ नमः शिवाय।

आपका ता. ३१ मार्च का पत्र पढ़ कर बहुत प्रसन्न हूं। यद्यपि यह हमारा पहला ही पत्र-व्यवहार है फिर भी आपने जो प्रेम भाव दर्शाया है उससे पूर्व जन्म के संस्कार का आभास होता है। आपने अपने आपको 'अकिंचन' लिख कर नम्रता प्रकट की है। सत्य तो यह है कि मैं आपके जितना ज्ञानी और अनुभवी होता तो दैवी कृपा से जो सुअवसर मिला है उसका अधिक उपयोग कर पाता। हो सका तो आपके सहयोग के सहारे और अधिक जन सेवा कर पाऊंगा। आजीवन सदस्यता शुल्क संलग्न है।

- एच.एच. स्वामी योग आनन्द, पेरिस (फ्रांस)

आपका पत्र ड्राफ्ट सहित मिला। आपकी आजीवन सदस्यता की ग्राहक संख्या ६०८६६ है। पत्र के साथ रसीद भेजी जा रही है। मैंने अपने आपको अकिंचन कह कर नम्रता प्रकट नहीं की है बल्कि यथार्थ की ही अभिव्यक्ति की है, हक़ीकत बयान की है। आपको नम्रता इसलिए लगी कि जो है वही तो प्रकट होगा। मैं आपके भारत आगमन की प्रतीक्षा कर रहा हूं। अपनी सीमाओं को ध्यान में रखते हुए मैं हर प्रकार से आपको सहयोग देने और आपका सहयोग पाने के लिए तत्पर हूं पर कृपया मेरे बारे में कोई ऊंची धारणा न बनाएं वरना वही मसल होगी कि खोदा पहाड़ और निकला चूहा। बात दरअसल यह है स्वामीजी कि मैं तो मात्र बांस की बांसुरी जैसा हूं जिसे कोई और बजा रहा है और मैं बज रहा हूं। इसमें मैं कहीं नहीं हूं, होना चाहता भी नहीं।

सरदार प्रभुदयालसिंहजी लोनियल
का प्रेरणास्पद पत्र



पूज्य बाबूजी के चरणों में सादर प्रणाम!

आज टेलिफोन पर आपसे खूब बातें हुईं। मधु बहन के विवाह-समारोह के सारे हाल मालूम हुए। प्लेन की टिकिट कन्फ़र्म न होने की वजह से मैं इस शुभ अवसर पर उपस्थित न हो सका इसका मुझे बेहद दुःख है। यदि मुझे पहले से सूचना मिल जाती तो मैं अवश्य आ सकता था। इधर निरोगधाम के प्रसार-प्रचार में मुझे नई सफलताएं मिली हैं। आस्ट्रिया में जैसे बाबर साहब को निरोगधाम की डीलरशिप देने की बात मैंने सूचित की थी इसी प्रकार इंग्लेण्ड में M/s. ABC Magazines (P) Ltd. London से, ईरान में Dr. R. Raghotham GAORVER (Iran) से और नाईजीरिया में Dr. Mohammed B. Qureshi MAIDUGURI (Nigeria) से भी बात कर ली है। U.S.A. में भाई जसवीर सिंह लोनियल, न्यू जर्सी, श्रीमती बचन कौर चावला, वाशिंगटन, श्री प्रीतिपाल-सिंहजी चावला, लन्दन, श्रीमती हरिन्द्र जसबीर सिंहजी जैसे स्नेही एवं परिजन निरोगधाम पढ़ते रहे हैं, इसके घन घोर प्रशंसक हैं और इसके प्रचार-प्रसार में स्नेहपूर्वक अपना योगदान देना चाहते हैं। मैं इन सभी सहयोगियों एवं Books & Magazines Dealers के पूरे नाम पते टेलिफोन नम्बर्स की सूची इस पत्र के साथ संलग्न कर रहा हूं ताकि आप इन सबसे सीधे सम्पर्क कर सकें। आपके स्नेह और सहयोग के बल पर इधर निरोगधाम का प्रसार-प्रचार करने में मुझे भारी सफलता मिल रही है। शेष विवरण और नये आजीवन सदस्यों की सूची ड्राफ्ट सहित शीघ्र ही भेज रहा हूं।

विनीत- प्रभुदयाल सिंह लोनियल
वियना (आस्ट्रिया)

प्रिय लोनियलजी,

शुभाशीर्वाद। आपका विस्तृत पत्र पढ़ा, विवरण ज्ञात हुआ। मधु का विवाह सम्बन्ध अचानक ही तय हो गया और शादी की तारीख बहुत निकट की तय हुई इसलिए हमें पर्याप्त समय नहीं मिल सका। चि. अशोक के विवाह के समय ऐसी स्थिति न बने इसका पूरा ख्याल रखेंगे। आपने नाम-पतों की जो सूची संलग्न की है उन सभी को पत्र भेजने के साथ ही इस अंक की १०-१० प्रतियां प्रचारार्थ हवाई डाक से भेज रहे हैं। आपकी लगन, मेहनत और रुचि ने निरोगधाम का जैसा प्रचार किया है उसकी जितनी भी प्रशंसा करें सो कम है। सौ. बबलीजी एवं बच्चों को मेरा शुभाशीष कहें।

- बाबूजी

आपजी की पत्रिका निरोगधाम, एक दोस्त से पढ़ने को मिली, बहुत अच्छी लगी, इसलिए इसे ज़िन्दगी भर के लिए लगाना चाहता हूं। आप मेहरबानी करके इस बारे में पूरा-पूरा ब्यौरा बताएं। आपजी का बहुत बहुत धन्यवाद और मेरी तरफ़ से आपजी को सति श्री अकाल।

- सोहनसिंह नामधारी, मनामा (बहरीन)

सति श्री अकाल, प्राहजी! आंपका स्नेह-भरा पत्र पढ़ कर बहुत आनन्द हुआ। कार्यालय से आपको विस्तार से विवरण भिजवा रहा हूं। शुभकामनाओं के लिए धन्यवाद।

□ आपकी लोकप्रिय पत्रिका के किसी अंक में सफ़ेद दाग़ का इलाज प्रकाशित किया हो तो कृपया उस अंक का नाम व मूल्य बताएं। व्यक्तिगत पत्रोत्तर देने का कष्ट कर सहयोग दें।

- एक बहन, नई सड़क, सैलाना म.प्र.

- व्यक्तिगत सलाह देना तो अत्यन्त व्यस्तता के कारण हमारे लिए सम्भव नहीं है। आपके जिस घनिष्ठ परिचित को सफ़ेद दाग़ का इलाज कराना

श्री सत्य साई इन्स्टीट्यूट आफ हायर मेडिसिन्स के तत्वावधान में संचालित

सुपर स्पेशलिटी हास्पिटल, पुट्टापार्थी

निरोगधाम परिवार की सम्मानीय सदस्या डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई ने हमें एक विवरण पाठक-पाठिकाओं की जानकारी के लिए निरोगधाम में प्रकाशनार्थ भेजा है। विवरण चूंकि सर्व सामान्य के लिए उपयोगी और हितकारी है और सेवा-भावना से ओत-प्रोत है अतः इस पुण्य कार्य में अपना योगदान देने के लिए जनहित में यह विवरण प्रकाशित किया जा रहा है।

पुट्टापार्थी में श्री सत्य साई बाबा की प्रेरणा और आशीष से, जगत व्यापी स्तर का एक बहुत बड़ा हास्पिटल निर्मित किया जा रहा है जिसकी आधार-शिला श्री सत्य साई बाबा के जन्म दिन पर दिनांक २३-११-१९९० को रखी गई थी। यह विशाल एवं भव्य आयोजन, बिना जाति, वर्ग और वर्ण का भेदभाव किये ***मानव-मात्र की सेवा के लिए समर्पित रहेगा।*** इसमें विशेष रूप से कार्डियक, नेफ्रोलाजी, न्यूरॉलाजी और आंकोलाजी के यूनिट उच्च और व्यापक पैमाने पर संचालित किये जाएंगे। इस महान कार्य को सम्पन्न करने के लिए संसार के कोने-कोने से श्री बाबा के भक्त हार्दिक एवं आर्थिक योगदान दे रहे हैं। स्विट्ज़रलेण्ड से ३३३ लाख रुपये के अलावा १२६० लाख रुपये के इंस्ट्रूमेण्ट्स और इक्विपमेण्ट्स दिये गये हैं। श्री सत्य साई सोसायटी ऑफ़ अमेरिका ने २०७ लाख, इण्डोनेशिया ने १६५ लाख, इटली ने १३० लाख, जापान ने १०१ लाख और इण्टरनेशनल सत्य साई चेरिटेबल फण्ड ने १५१ लाख रुपये का दान इस हास्पिटल के लिए दिया है। ***छोटी मोटी राशियां देने वाले तो हज़ारों लोग हैं जिनके नाम प्रकट और प्रचारित नहीं हो पाते।*** इस अस्पताल में एक चौथाई कार्य एक वर्ष के अल्प समय में ही पूरा हो चुका है। इस अस्पताल में आधुनिकतम नये से नये उपकरण लगाये जा रहे हैं ***ताकि यह संसार का श्रेष्ठतम अस्पताल बन सके।*** इस अस्पताल में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सुप्रसिद्ध डाक्टरों की सेवाएं उपलब्ध रहेंगी। कुछ वेतन पर नियुक्त किये जाएंगे और कुछ सेवा भाव से निःशुल्क सेवाएं देंगे। इस अस्पताल की प्रसिद्धि और लोकप्रियता का प्रमाण यह है कि इसमें इलाज कराने वालों की वेटिंग लिस्ट, अक्टूबर ९२ तक का समय बुक कर चुकी है फिर भी आकस्मिक संकटकालीन सेवा आज भी उपलब्ध है। ***सबसे प्रशंसनीय बात यह है कि यहां चिकित्सा निःशुल्क उपलब्ध रहेगी।*** जिस आपरेशन पर दूसरे बड़े अस्पतालों में ५० हजार रु. से एक लाख रु. तक का खर्च आता है ***वैसा आपरेशन यहां निःशुल्क ही किया जाएगा। यह सब श्री सत्य साई बाबा के आशीर्वाद और संरक्षण का ही सुफल है।***

– निरोगधाम

है उनसे कहें कि वे जनवरी ९१ अंक के पृष्ठ ५१ पर डॉ. (श्रीमती) साधना द्वारा बताया गया विवरण पढ़ लें। यह अंक १०) रु. भेज कर हमारे कार्यालय से मंगा सकते हैं। सफ़ेद दाग़ के इलाज के सम्बन्ध में पूछताछ हेतु मिलने वाले अनेक पत्रों के उत्तर में यह सूचना आपके पत्र के माध्यम से प्रकाशित कर रहे हैं।

☐ मैं इंजीनियरिंग (द्वितीय वर्ष) का छात्र हूं। मैं गत ३ वर्षों से निरोगधाम का नियमित पाठक हूं। इससे पहले मैं बहुत उलझन में था और यही नहीं समझ पाता था कि कौन सी राह पर चलना उचित होगा। उन्हीं दिनों मैंने आपकी पत्रिका एक मित्र के यहां देखी और पढ़ी और मुझे सही राह मिल गई। मेरे सभी मित्र और पड़ौसी मुझमें एक नई चेतना का अनुभव करके जब इसका राज़ पूछते हैं तब मैं उन्हें बताता हूं कि यह चमत्कार निरोगधाम पत्रिका की वजह से ही हुआ है। अब इस प्यारी पत्रिका को मैं जीवन साथी मानता हूं।

– शैलेश दिनकर रामटेके, अयोध्यानगर, नागपुर

– हमारी हार्दिक शुभकामनाएं सदैव आपके साथ रहेंगी। काश! देश के सब बच्चे निरोगधाम से लाभ उठाने लगें।

☐ मैंने आज तक स्वास्थ्य सम्बन्धी कई पुस्तकों का अध्ययन किया है, लेकिन 'निरोगधाम' जैसी पत्रिका पहली बार पढ़ने को मिली है। नवयुवक एवं नवयुवतियों के लिए ऐसी ज्ञानवर्द्धक पत्रिका सम्पादित कर आपने नई पीढ़ी पर कृपा की है। इस पत्रिका को आज के समय में हर व्यक्ति ने पढ़ना चाहिए।

– पीताम्बर आर्य, बड़ा बाज़ार, नैनीताल

– शुभकामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद।

☐ निरोगधाम प्रकाशित करके आप तन, मन व धन से जनता की बहुत बड़ी सेवा कर रहे हैं। मैं एक सुझाव देना चाहता हूं जिसे लाखों पाठक पसन्द करेंगे। सुझाव यह है कि आप किसी भी प्रकार की पहेली देना शुरू करें। इससे पाठकों का मानसिक व्यायाम भी होगा तथा पत्रिका की उपयोगिता भी बढ़ेगी।

– भाउराव धोटे शिक्षक, नीमनवाड़ा (बैतूल)

– आपको इस अंक में 'ज्ञानवर्द्धक शब्द पहेली' देख कर आश्चर्य और हर्ष तो होगा कि आपके सुझाव पर तत्काल अमल हो गया। हम ऐसी पहेली प्रस्तुत करना शुरू कर रहे हैं कि जिसे भरने वाले की जानकारी में वृद्धि होगी, समय का सदुपयोग होगा और सर्वशुद्ध हल भरने में सफल हो गये तो पुरस्कार भी मिलेगा यानि सरस्वती और लक्ष्मी की उपासना एक साथ।

अनेक बढ़िया-बढ़िया पत्रों में से कुछ ही चुने हुए पत्र प्रस्तुत किये जा सके हैं। हम सभी पत्र- प्रेषकों के प्रति बहुत आभारी हैं। कृपया पत्र द्वारा अपने विचार सूचित करते रहें। -सम्पादक

बम्बई में
निरोगधाम के एजेण्ट
बम्बई में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए
अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा
कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें
मे. जनता न्यूज एजेन्सी
१४६, डी.एन. रोड, फोर्ट
बम्बई. फोन : 5605354

अनादि अनन्त
(दूसरा भाग)

अत्यन्त व्यस्तता के कारण गत दो माह में अनादि-अनन्त के द्वितीय भाग को लिखने के लिए समय नहीं मिल पाया, इसका हमें खेद है। अब यह लेखन कार्य पुनः शुरू कर रहे हैं जो लगभग जुलाई अन्त तक पूरा हो सकेगा और अगस्त माह में पुस्तक छप कर तैयार हो जाएगी। तब तक कृपया प्रतीक्षा करें। एक प्रति मंगाने के लिए सिर्फ़ २० रु. भेजें और रजिस्ट्री खर्च हेतु ३ रु. की वी.पी. से भेजने के लिए सूचित कर दें।

अनादि-अनन्त
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर
फोन नं. ४६५१११

दिल्ली में
निरोगधाम के एजेण्ट
दिल्ली में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए
अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा
कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें
मे. पुष्पक सेल्स एजेन्सी
२५१, डबल स्टोरी, डी.डी.ए. कालोनी
सीलमपुर वेलकम-III, जी.टी. रोड, दिल्ली

मंगल-परिणय

मधुचन्द्रिका - चि. नरेन्द्र

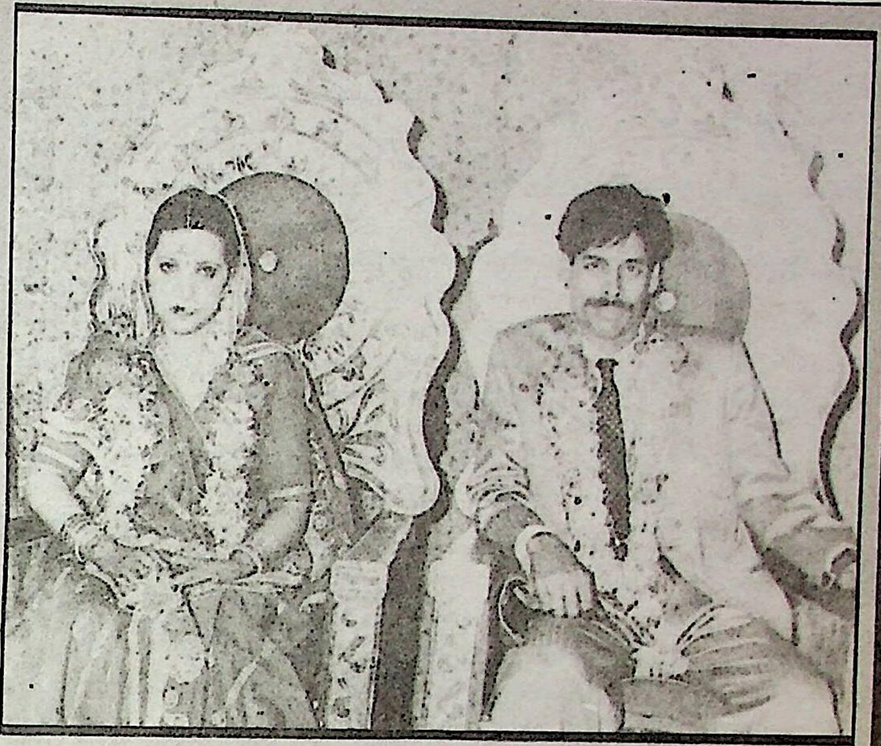
का

शुभ विवाह

दि. ३०.४.९२ गुरुवार

को

सानन्द सम्पन्न



निरोगधाम की सह सम्पादिका, रसोईघर स्तम्भ की लेखिका एवं डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय की सुपुत्री चि. मधुचन्द्रिका का विवाह पं. ब्रह्मदत्तजी त्रिवेदी के सुपुत्र चि: नरेन्द्र के साथ, इन्दौर में, अत्यन्त गरिमापूर्ण एवं भव्य समारोह के साथ सानन्द सम्पन्न हुआ। इस शुभ अवसर पर नगर के गणमान्य प्रतिष्ठित महानुभावों, समाजसेवियों, राजनेताओं, उद्योगपतियों, व्यवसाइयों, पत्रकारों, इष्ट मित्रों एवं परिजनों के अलावा बाहर से पधारे हुए स्नेही बन्धुओं ने समारोह में उपस्थित होकर वर-वधु को आशीर्वाद दिया। अनेक आत्मीय जनों ने बधाई एवं शुभाशीष के सन्देश भेजे हैं। हम सभी स्नेहियों एवं शुभचिन्तकों के प्रति विनम्रतापूर्वक हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

इसी अवसर पर हम उन सभी स्नेहियों से क्षमा याचना भी करते हैं जिन्हें विवाह का निमन्त्रण नहीं दे पाये क्योंकि विवाह सम्बन्ध अकस्मात एवं इतना आनन-फानन तय हुआ और विवाह की तिथि इतने निकट की तय हुई कि सबसे सम्पर्क करने के लिए पर्याप्त समय ही नहीं मिला। कई अत्यन्त निकट सम्बन्धी भी पत्रिका न पाने की वजह से क्षुब्ध हुए क्योंकि डाक की कुव्यवस्था के कारण उनको भेजी गई निमन्त्रण-पत्रिका उन्हें मिली ही नहीं, कुछ को देर से मिली। खेद और उलाहने भरे पत्र हमें मिल ही रहे हैं और इस अंक में विवाह का समाचार पढ़कर अनेक स्नेही ऐसे ही पत्र और भेजेंगे। विवाह सम्बन्ध तय हुआ तब तक निरोगधाम का ग्रीष्म-ऋतु अंक प्रकाशित हो कर वितरित भी हो चुका था सो इस वर्षा ऋतु अंक में यह सूचना दे पा रहे हैं।

प्रस्ताव सस्नेह आमन्त्रित

ऐसी स्थिति की पुनरावृत्ति न हो इसलिए सौ. मधु चन्द्रिका के लघुभ्राता एवं निरोगधाम के प्रबन्ध सम्पादक श्री अशोककुमार पाण्डेय के विवाह के विषय में अग्रिम सूचना इसी अंक में प्रकाशित कर रहे हैं कि इसी वर्ष दीपावली के आस पास यह विवाह सम्पन्न करना है। अभी कहीं सम्बन्ध तय नहीं हुआ है लिहाज़ा सुसंस्कृत, सुशिक्षित, शाकाहारी, कान्यकुब्ज या सरयूपारीण ब्राह्मण परिवार की सुन्दर सुशील, गृह कार्यों में दक्ष कन्या हेतु प्रस्ताव सस्नेह आमन्त्रित है। सुयोग्य सुन्दर कन्या ही चुनाव का मुख्य आधार होगी। यूं तो विवाह सम्बन्ध होना योग-संयोग की बात होती है फिर भी हमारी कोशिश यही रहेगी कि इस वर्ष दीपावली के आसपास यह शुभ कार्य सम्पन्न हो जाए। पूरे विवरण के साथ कृपया पत्र इस पते पर भेजें-

श्री ईश्वरदत्त पाण्डेय
११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

इस नाम-पते पर भेजे गये पत्र, निरोगधाम के नाम से प्रतिदिन प्राप्त होने वाले अनेक पत्रों के साथ कार्यालय में न जाकर, हमारे परिवार को ही मिल सकेंगी और पत्रों की गोपनीयता भंग न होगी।

विनीत - प्रेमदत्त पाण्डेय

सम्पादकीय

अपनी बात

अपने निश्चित समय से लगभग दस दिन के विलम्ब से यह अंक प्रकाशित हुआ है वह भी तब, जब इसके लिए पूरे एक माह तक अहर्निश परिश्रमपूर्वक कार्य किया गया। इसका प्रमुख कारण हमारी लाड़ली बिटिया मधुचन्द्रिका के विवाह से सम्बन्धित व्यवस्थाओं में व्यस्त रहना रहा। ईश्वर की कृपा से यह मंगल कार्य सानन्द सम्पन्न हुआ और यह अंक भी बिना ज्यादा विलम्ब के आपकी सेवा में प्रस्तुत कर पाने में सफल हुए इसका हमें हर्ष भी है और सन्तोष भी। अनादि-अनन्त का दूसरा भाग भी प्रकाशित नहीं कर सके सो इस अंक से निवृत्त होकर इसका शेष अंश लिखने एवं छपाने में संलग्न हो जाएंगे और पूरी कोशिश करेंगे कि अगस्त मास में यह द्वितीय भाग आपके हाथों तक पहुंच सके।

अपने प्रिय पाठक-पाठिकाओं के आग्रह भरे सुझावों का पालन कर तीन नये स्तम्भ इस अंक से शुरू किये जा रहे हैं। छोटे बालकों के लिए 'बालवाड़ी', पत्र-मित्र बनने-बनाने में रुचि रखने वाले युवक युवतियों के लिए 'पत्र मित्र स्तम्भ' तथा विद्या व्यसनी और बौद्धिक शक्ति रखने वालों के लिए 'निरोगधाम ज्ञानवर्द्धक शब्द पहेली'। हमें विश्वास है कि पाठक-पाठिकाओं को हमारे ये तीनों प्रयास उपयोगी लगेंगे। लम्बे समय से किये जा रहे एक आग्रह को भी हमने इसी अंक से मान लिया है और आवरण पृष्ठ को बहुरंगी छपाई के साथ आर्ट पेपर पर देना शुरू कर दिया है। यह कार्य काफ़ी महंगा सिद्ध हुआ है फिर भी पत्रिका के मूल्य में वृद्धि नहीं की गई है। इन सबके साथ ही, हमेशा की तरह हमने अच्छी, उपयोगी, हितकारी और प्रामाणिक पाठ्य सामग्री प्रस्तुत करने की कोशिश की है। अपने सभी स्नेहियों एवं सहयोगियों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए, हार्दिक शुभकामनाओं के साथ-

आपका विनीत
प्रेमदत्त पाण्डेय

दिनांक १० जून ९२

देश और विदेश में

द्रुत गति से बढ़ते हुए

आजीवन सदस्य परिवार में

आपका हार्दिक स्वागत है

नये आजीवन सदस्य

मुम्बई – Mrs. Sharda R. Bubna, Domnic Holm, Bandra (west). श्रीमती सन्तोष अग्रवाल, अश्विनी बिल्डिंग, मलाड (पश्चिम)। श्रीमती विमला रामनिवासजी वर्मा, 'विश्वकर्मा-ज्योति', मलाड (पूर्व)। श्री जगदीशजी तापड़िया, 'ब्रज कुटीर', नेपियन सी रोड। Mr. Narayandas C. Mandhana, Lotas Court, Worli. Mr. Biharilal C. Mandhana, Mount Unik, Peddar Road. श्री विश्वनाथजी केडिया, 'विश्व शान्ति', जुहू कोलीवाड़ा।

दिल्ली नई दिल्ली – श्री रमेशचन्द्जी गुप्ता, 'फाइन होम अपार्टमेण्ट', मयूर- विहार। श्री सतीश कुमारजी घूत, मान सरोवर गार्डन। श्रीमती सुमन वार्ष्णेय, आनन्द-विहार। श्री रामनाथजी अग्रवाल, ज्वाला नगर, शाहदरा। मेसर्स हरिकिशन ओमप्रकाश, खारी बावली। कु. नीति तिवारी आत्मजा श्री एस.के. तिवारी, पाल बिल्डिंग, ग्रीन पार्क एक्सटेंशन। श्री दानसिंहजी माहौर, जे.जे. कालोनी, वज़ीरपुर।

कलकत्ता – Mr. Shyam Sunder Gilra, Jamnalal Bajaj Street. M/s Baboolal Sitaram, Cotton Street. Mr. Jai Prakash Halwai, New Bldg. Jatin Bagchi Road. M/s GUPTAJI, Hanumanji Lane. Mr. Ram Avtar Garg, Dhan Devi Khanna Road. Mrs. Raj Tulsyan, Temple Chambers OLd POst. Mr. Ashok Choudhary, C.I.T. Road. Mrs. Raj Kumari Karnani, Chandan Niketan, Shakespear Sorni.

पंजाब ■ हरयाणा ■ हि.प्र. Mrs. Harbans Kaur Virmani, Hira Nagar, PATIALA Mr. Vinod Mahajan, Soccer Tanneries, JALANDHAR Mrs. Shashi Handa, Handa Niwas, Nai Abadi, HOSHIARPUR. Mr. Narayan Prasad Goyal, Mata Mandi Road, SUNAM. श्री मुनि इन्द्रसेनजी विजय C/o मे. प्रदीप कुमार जैन एण्ड कं., नकोदर (जालन्धर)। M/s Vijay Kumar Pramod Kumar, MANDI (Gurdaspur). ■ Mr. R.P. Agrawal, Sarojini Nagar YAMUNANAGAR. Mr. Shyam Lal Goyal, Cement Stockists, BARARA (Ambala). Mrs. Vijay Laxmi Goyal, FARIDABAD ■ Mr. Kewal Krishna, Main Bazar PALAMPUR (Kangra) Mr. Devendra Gupta, SIRMOR (Nahan)

चण्डीगढ़ – Mr. G.P. Agrawaal, Sector 37-C, CHANDIGARH.

उ.प्र. ■ बिहार ■ उड़ीसा– श्री उमेशनाथजी पाल, एडवोकेट, महसो (बस्ती)। श्री एस.पी. श्रीवास्तव, क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक, फाज़िलनगर (देवरिया)। श्री [illegible] वार्ड नं. ५, खमरिया (वाराणसी) श्रीमती शकुन्तला सिंह C/o श्री महिपाल सिंह, छाता (बलिया)। श्री अनुराग S/o श्री मदनसिंहजी भट्टे वाले, कैराना (मुजफ्फरनगर)। श्रीमती विद्या शुक्ला W/o श्री सुरेशचन्द्रजी शुक्ला, मिश्रा भवन, बिरहाना, लखनऊ। श्री जे.पी. जोशी, जोशी मिल्ला, हलद्वानी (नैनीताल)। श्री सविता आयुर्वेद संस्थान, खमरिया (वाराणसी) श्री शरदमोहनजी पाण्डेय, गोविन्द नगर, मथुरा। श्री नवीनजी राजपाल, गान्धीनगर, बस्ती। श्री बनवारीलालजी गोयल, 'आशीर्वाद', सुभाष नगर, देहरादून। सुश्री साधना शाह नेहरू कालोनी देहरादून। श्री विष्णु चैतन्यजी महाराज, श्री सच्चिदानन्द आश्रम, झाला (उत्तरकाशी)। सुश्री शुभा माहेश्वरी C/o दैनिक अमर उजाला, बरेली। श्री रामकृष्णजी गुप्ता, गणेशगंज, मीरजापुर। श्री खेमप्रसादजी नेपाल, महर्षि भृगु आश्रम, भिठौरा फतहपुर। श्री राजेशकुमारजी, 'आशीर्वाद', चाणक्यपुरी, गया। Mr. Krishna Kumar Sharma, BALKENDRA (Patratu) Distt. Hazaribag. Mrs. Savita Dalmia C/O Mr. Sanjay Dalmia, Dalmia House, JASDIH (Deoghar). Mrs. Shail Gupta C/o Mr. Benimadhav Prasad Gupta, Ward No. 8, FORBISGANJ (Araria) ■ Mr. Shyam Sunder Agrawal, GUDBHAGA (Sambalpur). M/s Shri Ram Sita Ram, RANGALI (Sambalpur).

प. बंगाल ■ आसाम – Mr. Surendra Kumar Singh HAZINAGAR (24 Parganas North). ■ श्री रामानन्दजी बावरी, न्यू मार्केट, डिब्रूगढ़। श्री प्रहलादरायजी वर्मा, चौकी डिंगी, डिब्रूगढ़। श्री बाबूलालजी तोदी, न्यू मार्केट, डिब्रूगढ़। श्रीमती कंचन अग्रवाल C/o मे. भारत सेफ कं., लखटोकिया गुवाहाटी। Mr. Vishnu Prasad Khatiwada, Kahara, KAJI RANGA (Golaghat).

नागालेण्ड – Mr. Ghanshyam Das Jain, Gopi Kunj, DIMAPUR (Nagaland).

राजस्थान – श्री अमरचन्द जी सोनी, सेक्टर ३-सी खेतड़ीनगर (झुनझुनू)। श्री राजकुमारजी दाधीच, अमरसिंह पुरा, बीकानेर। श्री श्रीकमल मालपानी, स्टेशन रोड, मकराना (नागौर)। श्री श्याम सुन्दर लढ़ा, मकराना (नागौर) श्री सुनीलजी स्वर्णकार, नेहरू मार्ग, कुशलगढ़ (बांसवाड़ा)। श्रीमती सज्जन चौपड़ा, चौपड़ा गली, गंगाशहर। Mr. Ganga Singh Chauhan, NIMBAJ (Sirohi). श्री सुभाषचन्दजी सैनी, सी-स्कीम, जयपुर। श्री चन्द्रसागर दिगम्बर जैन पुस्तकालय, बिसाऊ। श्री योग साधना केन्द्र संचालक धर्मार्थ ट्रस्ट, अलवर। श्री महेन्द्रसिंहजी S/o श्री सुमेरसिंह जी तेतावत, थांवला (जालौर) श्री अनुपमजी भट्ट S/o श्री कृष्ण कुमारजीभट्ट, शंकर-भवन, जोधपुर। श्री बंसीलालजी जांगिड़, कमला नेहरू नगर, जोधपुर। श्री धारेन्द्र कुमारजी सालगिया, शिवाजी नगर, उदयपुर।

गुजरात – श्री महेश भाई पी. दवे, 'चन्दन', आणंद (खेड़ा)। श्री विश्वम्भरदयालजी खण्डेलवाल, 'मंगल दीप अपार्टमेण्ट', मटार रोड, सूरत। श्री चन्द्रकान्तजी एन. मानधना, रिंग रोड, सू

महाराष्ट्र – Mr. G.B. Nangre, Sanjay Park. PUNE. M/s Jayesh Investments, Yeravada; PUNE. Mrs. Nirmala M. Gupta C/o M/s Uma Plastic, Chinchwad, PUNE, Mr. K. Rajendran, Subhash Road, PARBHANI. Mr. V.M. Mundada, North Kasba, SOLAPUR. Mrs. Suneeta C/o Mr. Gopal Jhunjhunwala AKOT (Akola). Mr. Summet Goenka, Nandanvan Layout, NAGPUR. श्री प्रभाशंकरजी ढोले, खडतकर हाउस, विश्वकर्मा नगर, नागपुर। श्री वेनीगोपालजी लाहोटी, स्वप्निल अपार्टमेण्ट, इचलकरंजी। श्री चन्द्रप्रकाश रामस्वरूप सोमानी, मेनरोड, इचलकरंजी। श्री दत्तात्रय बसन्तराव कुलकर्णी, चापमन वाड़ी, यवतमाल। श्री पी.बी. रेवागढ़, मारवाड़ी गल्ली, नांदूरा (बुलढाणा)। श्री एन.डी. कोल्हटकर, सुन्दर निवास, अमरावती। Mr. Mahendra Kumar Bhandari, REVDANDA (Raigad) श्री एस.के. सोनार, कृषि-पर्यवेक्षक, राजूरा (चन्द्रपुर)।

दक्षिण भारत – श्री कैलाशचन्द्रजी गुप्ता, दयानन्द नगर, हैदराबाद। श्रीमती आशा चाण्डक C/o एस.के. एजेन्सी, बाला नगर, हैदराबाद। श्री ओमप्रकाशजी झवर, फतेहनगर, हैदराबाद। श्री हुक्मीचन्दजी बांगड़िया, ईडन बाग़ हैदराबाद। Mrs. Bina Tulsyan, Jay Mahal Extn. BANGALORE. Mrs. Kalavati Singhvi, R.T. Nagar, BANGALORE. Mrs. R.C. Bhandari, M.R.P. Lane, BANGALORE. Mr. Raja Ram Bhutara, B.S. K.D. Stage. BANGALORE. Mr. Ashok Kumar Jain, Narayan Mudli Street, MADRAS. M/s Jhaver & Jhaver, Sowkar Pet, MADRAS. Mr. V.B. Ramani, Achari, NELLORE. Mr. R.A. Kumpawat, KOLLAM (Kerela)

म.प्र. – श्री विकासकुमारजी पालीवाल, बलवाड़ी (खरगोन)। डॉ. पी.के. जैन, सराफा, कटनी। श्री गुलाम रसूल, ताजिया चौक, बिजुरी (शहडोल)। सुश्री सुनीता पण्ड्या, माधव नगर, ग्वालियर। श्री राजेन्द्रजी गोलछा, सदर बाज़ार जबलपुर। श्री राजू वेद, सदर बाज़ार जबलपुर। श्री अर्पित कुमारजी खासकलम, कोठी बाजार, बैतूल। कु. उषा राजारामजी बालपाण्डे, खारी वार्ड, पांढुरणा (छिन्दवाड़ा)। कु. संगीता रस्तौगी, गोपाल गली, नीमच (मन्दसौर)। श्री एस.के. शर्मा, भानपुरी, रायपुर।

इन्दौर – श्री सुशीलकुमारजी मून्दड़ा, राधानगर कालोनी। कु. चन्द्रा र. देवत, नसिया रोड।

विदेश – Mr. Madhav Subedi, Hetanda Nagar Makwanpur (Nepal). Mrs. Premlata Mishra, Rajburna BANGKOK. (Thailand). Shri H.H. Swami Yog Anand, Temple De La Paix, PARIS (France). Mr. Jasbir Singh Lonial Hopkins Avenue New Jereey U.S.A.

(कुल योग ४५९५ सदस्य)

आगामी शीत ऋतु अंक

अक्टूबर ९२ में प्रकाशित होगा।

अगस्त ९२ में प्रकाशित होने वाले 'अनादि अनन्त' (द्वितीय भाग) के कुछ महत्वपूर्ण अंश

----- तुम भी हद करते हो। अरे, दावत देने से पहले कम से कम अपने अब्बा से तो इजाज़त ले लेते। वह जो तुम्हारा कम्प्यूटर है न! उसकी मम्मी तो हमारे घर का पका खाएंगी भी नहीं, मार्शल और चेम्पियन की मम्मी एक बार खा भी सकती हैं। और फिर तुम चारों की वाल्दाएं एक दूसरे को जानती तक नहीं हैं, मिल कर करेंगी क्या?

----- अलकनन्दा के न न करते रहने के बाद भी ज़ोर जबरदस्ती करके कंचन ने उसे सजा-संवार कर आदम क़द आइने के सामने खड़ा किया तो एक बारगीं खुद अलकनन्दा भी चौंक पड़ी। 'अंब बोल, कौन अकल का दुश्मन तुझे विधवा कहेगा? लगती है न कमसिन क्वांरी पोट्टी, जो शादी के नाम से भी बिदकती हो'- कंचन कमर में चिकोटी काटते हुए बोली।

----- आपने अभी अयोध्या मन्दिर के बारे में एक मुस्लिम नागरिक के विचार सुने कि अयोध्या में मक्का- शरीफ़ की तर्ज़ पर कम से कम पांच किलोमीटर के दायरे में मन्दिर-परिसर बनना चाहिए जिससे वहां पर्याप्त मात्रा में लोग आ सकें। दूसरी ओर एक हिन्दू नागरिक के विचार सुने कि यदि उस ऐतिहासिक इमारत को तोड़ने से देश के मुस्लिम समाज को दुःख पहुंचता है तो इसे इसी रूप में क़ायम रहने देना चाहिए। यदि देशवासी ऐसी ही सद्भावना एक दूसरे के प्रति रखें तो सब मसले सुलझ सकते हैं और मन्दिर-मस्ज़िद, चर्च और गुरुद्वारे तो इबादत की जगह हैं ये तो अच्छे माहौल में बनने चाहिए। मेरे लिए सब धर्म बराबर हैं इसलिए मैं राम मन्दिर का हल बताता हूं सुनिए.......

----- इन्दौर के नेहरू स्टेडियम से सुशील दोषी बोल रहा हूं वर्ल्ड इलेवन टीम ५० ओवर में २६८ रन ७ विकेट पर बना चुकी है और अब भारत-पाकिस्तान की संयुक्त टीम हिन्दुस्तान हीरोज़ बेटिंग करने उतर रही है। ओपनिंग बल्लेबाज हैं श्रीकान्त और जावेद मियादाद जहां तक मौसम का सवाल है आसमान साफ़ है कहीं कहीं बादल के टुकड़े-----

----- आज भी ईमानदार कर्त्तव्य परायण नेता, पुलिस अफ़सर, आई.ए.एस. अधिकारी हैं पर उन्हें कई रुकावटों का सामना करना पड़ रहा है अतः ईमान पसन्द एवं देशभक्त, शिक्षकों मोलवियों, सरकारी व निजी संस्थाओं के कर्मचारियों, मज़दूरों, किसानों, बेरोज़गार युवकों, पूंजीपतियों, उद्योगपतियों एवं सारे देशवासियों से, जिनके मन में वतन के लिए कुछ करने की तमन्ना है उन्हें आव्हान करते हैं कि वे इस आन्दोलन से जुड़ें।

----- यह १९९२ चल रहा है सिर्फ़ ८ साल बाद आने वाली २१ वीं सदी को देखने के लिये हम में से कई लोग जीवित नहीं बचेंगे। एक भीषण तबाही दुनिया पर आने वाली है फिर क्यों न यह थोड़े से बाक़ी साल हिल-मिल कर बिताए जाएं?

अनादि अनन्त

११९ जावरा कम्पाउण्ड इन्दौर- ४५२ ००१

पत्र मित्र स्तम्भ

हमें लम्बे समय से युवक-युवतियों के पत्रों में पत्र-मित्र स्तम्भ शुरू करने का आग्रह पढ़ने को मिलता रहा है। गत अप्रेल ९२ अंक के पृष्ठ १०० पर बिहार के एक पाठक श्री घनश्याम भारतीय, देवघर का पत्र हमने अपनी इस टिप्पणी के साथ प्रकाशित कर दिया था कि पाठकों की आम राय जानने के बाद हम इस विषय में निर्णय लेंगे। इस पत्र को पढ़ कर अनेक पाठक-पाठिकाओं ने इस स्तम्भ के समर्थन में पत्र भेजे तो हमने आगामी शीतकालीन अंक से इस स्तम्भ को 'पत्र मित्र संघ' के नाम से शुरू करने का निर्णय ले लिया। निम्नलिखित नियमों का पालन करते हुए कोई भी व्यक्ति इस स्तम्भ का सदस्य बन सकता है-

१. इस स्तम्भ की स्थापना का उद्देश्य- स्तम्भ के सदस्यों द्वारा परस्पर सम्पर्क स्थापित कर अपनी समस्याओं का समाधान करना, परस्पर सहयोग और सौहार्द्र का वातावरण निर्मित करना, अच्छे स्वास्थ्य, राष्ट्रीय उन्नति, एकता व अखण्डता, जीवन में उन्नति एवं विकास के लिए प्रयास कर, देश के कोने-कोने में रहने वाले नागरिकों को मधुर सम्बन्ध तथा पारिवारिक भावना की स्थापना करने का अवसर प्रदान करना है।

२. इस स्तम्भ सदस्यता के माध्यम से व्यर्थ, अनावश्यक अशोभनीय, अवांछित एवं दुर्भावनायुक्त पत्र व्यवहार कर अपने समय का तथा इस स्तम्भ का दुरुपयोग न करें। इस प्रकार के किसी भी प्रकरण का निरोगधाम से न तो कोई सम्बन्ध रहेगा और न निरोगधाम इस प्रकार के प्रकरण के किसी भी परिणाम के लिए उत्तरदायी होगा।

३. इस स्तम्भ में नाम प्रकाशित करने के शुल्क के रूप में ५० रु. मनीआर्डर या 'निरोगधाम' नाम के ड्राफ्ट अथवा पोस्टल आर्डर द्वारा भेनें और एक पत्र में अपना नाम, पिता का नाम, पता, आयु, शिक्षा, कार्य तथा रुचियां (Hobbies) लिख कर भेजें। यदि मनिआर्डर भेजें तो मनीआर्डर की पोस्ट आफिस की रसीद या रसीद की फोटो कापी पत्र के साथ संलग्न करना कदापि न भूलें। फोटो न भेजें।

४. पत्र मित्रों के विषय में किसी भी प्रकार की शिकायत या अन्य किसी मामले को लेकर हमें पत्र न लिखें। इस स्तम्भ के सदस्यों का नाम पता एवं विवरण प्रकाशित करने के अलावा निरोगधाम इसकी गतिविधियों में कोई भाग नहीं लेगा। इस विषय में हमसे कोई पत्र व्यवहार न करें।

५. सदस्यता शुल्क किसी भी स्थिति में वापिस नहीं किया जाएगा। इस स्तम्भ का प्रकाशन सदस्य बनने में रुचि रखने वालों की इच्छा पूर्ति हेतु किया जा रहा है। सदस्यता शुल्क के रूप में प्राप्त होने वाली राशि का उपयोग निरोगधाम के प्रसार-प्रचार हेतु किया जाएगा और हिसाब-किताब का विवरण स्तम्भ के सदस्यों की जानकारी के लिए प्रतिवर्ष शीतकालीन अंक में प्रकाशित किया जाता रहेगा। इस तरह इस धन का उपयोग स्तम्भ के सदस्यों की प्रिय पत्रिका के हित में किया जाएगा। हमारे व्यक्तिगत हित में नहीं।

६. स्तम्भ के सदस्य बनने के लिए भेजे गये आवेदन को स्वीकार करने या न करने का अधिकार हम सुरक्षित रखते हैं। आवेदन अस्वीकार करने की स्थिति में, अस्वीकृति का कारण बताने के लिए हम बाध्य नहीं होंगे। भेजे गये विवरण में उचित काट छांट करके, जितना आवश्यक समझा जाएगा उतना ही विवरण रुचियों (Hobbies) के विषय में प्रकाशित किया जाएगा और इस पर किसी को आपत्ति करने का अधिकार नहीं होगा।

७. यदि उपर्युक्त छः नियमों से आप पूर्णतः सहमत हों तो पत्र-मित्र-स्तम्भ के 'सदस्यता कूपन' पर अपना नाम पता लिख दें और कूपन काट कर आवेदन पत्र के साथ संलग्न कर दें। इस कूपन के संलग्न न करने पर आवेदन-पत्र स्वीकार नहीं किया जाएगा।

– प्रबन्ध सम्पादक

पत्र मित्र स्तम्भ
कूपन-जुलाई ९२

आवेदक का नाम ________________

पिता/पति का नाम ________________

आयु ________ शिक्षा ________ कार्य ________

पता ________________

पोस्ट ________ जिला ________ प्रान्त ________

मैं शपथ लेता हूं कि पत्र मित्र स्तम्भ के नियमों एवं नैतिक अनुशासन का पूर्ण पालन करूंगा।

दिनांक ________ हस्ताक्षर

निरोगधाम ज्ञानवर्द्धक शब्द पहेली-१

समय का सदुपयोग एवं ज्ञान की वृद्धि करें

एक हज़ार रु. का पुरस्कार

सर्वशुद्ध हल भेज कर प्राप्त करें

कोई शुल्क नहीं!

आम के आम!
गुठलियों के दाम!!
यानि एक पन्थ
और दो काम!!!

■	■	3	4 अ	5	6	7 म	8	9
10 अ	■	12 ही	13	14 स्सी	15 ह	16	17 म्	18 टी
19	20 आ	■	22 ग	■	24	■	26 ल	■
28 मा	29 रा	30 सा	31 न्	32 अ	33 त	34	35 प	36 आ
37	38	39	40	41	42 —	43	44	45
46 या	47	48	■	50	51 अ	52 क	53	54
■	■	57 न	58	59 ता	60	■	बे	63
64	65 ख	■	67	68 स	69 रो	70	■	72
73 ख	74	■	76 दी	■	78	79 म	■	■

(ऊपर से नीचे) सन्दर्भ-संकेत

१. दूध से बनाया जाने वाला एक पदार्थ (३ से १२)
२. एक बलवीर्यवर्द्धक एवं बाजीकारक जड़ी (४ से ४०)
३. एक मधुर और शीतल पेय (५ से १४)
४. बसन्त ऋतु में होने वाला अत्यन्त मीठा फल (६ से ३३)
५. पेट की कृमियों का नाश करने वाला खट्टा पेय (७ से १६).
६. चांगेरी कुल का पीला फूल, लम्बे गोल फल वाला, वर्ष भर तक फलने फूलने वाला (८ से ५३)
७. संसार के प्रत्येक प्राणी के लिए अनिवार्य वस्तु (९ से १८)
८. तिब्बत, काश्मीर व सिक्किम में पैदा होने वाला मधुर, रक्त मांसवर्द्धक, अण्डाकार फल (१० से ४६)
९. आर्द्रक कुल का मधुर, शीतल तथा पित्त, क्षय ज्वरनाशक फल जो कुमायुं से नेपाल तक उत्पन्न होता है (२० से ४७)
१०. इसके वृक्ष की लकड़ी फर्नीचर बनाने के काम आती है (३० से ५७)
११. १ से १ ।। फुट लम्बी फली वाला वृक्ष जिसकी छाल से चमड़ा रंगते हैं (३२ से ६८)
१२. एक पीला फूल, जिसके पौधे में मई मास में फूल और जुलाई में फल लगते हैं। (३४ से ५२)
१३. एक ऐसी बेल जिसमें पत्ते नहीं होते और पेड़ों पर फैली रहती है (३६ से ७२)
१४. पर्वतीय प्रदेश में पैदा होने वाला और बादाम के गुणवाला मेवा (५१ से ७८)
१५. पैरों व हाथों में लगाने की वस्तु (५८ से ७६)
१६. इसकी चूड़ियां भी बनाई जाती हैं (६४ से ७३)
१७. इसे पानी में भिगोने पर शीतलता व सुगन्ध देता है (६५ से ७४)

कूपन

नाम ______________________________
पता ______________________________
पोस्ट ______________ जिला ______________
प्रान्त ______________ पिन ______________
दिनांक ______________

मुझे सब नियम शर्तें स्वीकार हैं। हस्ताक्षर

पहेली प्राप्त होने की अंतिम तारीख ३० जुलाई ९२
पहेली भेजने का पता-
निरोगधाम ज्ञानवर्द्धक शब्द पहेली
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म.प्र.

इस पहेली क्र. १ का सर्वशुद्ध हल एवं विजेता के नाम आगामी अंक में प्रकाशित किये जाएंगे।

पहेली भर कर शीघ्र भेजिए!

नियम-शर्तें - इस पृष्ठ पर अंकित पहेली चार्ट को भर कर भेजें, इसकी नकल या फोटो कापी करके न भेजें। पहेली साधारण डाक से ही भेजें। इस पहेली को प्रकाशित करने, न करने तथा इसकी व्यवस्था के विषय में नियम एवं निर्णय करने का अधिकार निरोगधाम के आधीन है और निरोगधाम का निर्णय सबके लिए अन्तिम तथा बन्धनकारी होगा। कटे-फटे, अस्पष्ट और अधूरे भरे हुए तथा विलम्ब से प्राप्त होने वाले हल शामिल नहीं किये ज[illegible]। पहेली के विषय में कृपया किसी भी कारण से पत्र व्यवहार न करें। निरोगधाम से जुड़े [illegible] पहेली में भाग न ले सकेंगे [illegible] र की राशि भारतीय [illegible] में भारत के ही किसी पते पर भेजी जाएगी।

सम्पादक, प्रकाशक, मुद्रक: डॉ. प्रेमदत्त प[illegible] ाय- शिवा प्रिण्टोग्राफिक्स प्रा.लि. इन्दौर
■ निरोग धाम, ११९ जावरा क[illegible] न - (कार्या.) ४६१९९१, (सम्पादक) ४६१९४६

Jet®
हाई-पावर
मॉस्किटो
मैट्स
Jet
MOSQUITO MAT

Jet
MOSQUITO MATS
Jet
MOSQUITO MATS
An Invisible Protection From Mosquitoes.
Jet
MOSQUITO MAT
30 MATS

अधिक शक्तिशाली
जेट मस्किटो मैट्स
स्टैण्डर्ड साइज़ में उपलब्ध
किसी भी मशीन पर
इस्तेमाल की जा
सकती हैं.

**रात से लेकर सुबह तक
मच्छरों से रक्खे
पूरी तरह सुरक्षित**

जेट हाई-पावर मॉस्किटो मैट्स. जेट की ओर से असली हाई-पावर मॉस्किटो रीपेलेंट. भारतीय परिस्थितियों के लिए ख़ास तौर पर बनाया गया अंतराष्ट्रीय दर्जे की जापानी टेक्नालॉजी से तैयार. आधुनिक उपकरणों से सुसज्जित लेबॉरेटरी में कड़ाई से जांचा और परखा गया तथा विशेष एल्यूमीनियम/पॉली-लैमिनेट में पैक किया गया ताकि लंबे समय तक संग्रह करने के बाद भी इसका १०० % असर ज्यों का त्यों रहे.

सोनिक इलेक्ट्रोकैम प्रा. लि.
३८, पटेल नगर, इन्दौर-४५२००१, भारत. फ़ोन: ४६६४५६/५७/५८.
केबल: 'जेट हाउस'. टेलेक्स: ०७३५/४९० SONA IN
फ़ैक्स: ०७३१-४६६४५६

Jet —जनस्वास्थ्य के लिए समर्पित एक नाम

Vigilance SE-132 91-HIN

कार्यालय: अहमदाबाद • बैंगलोर • बम्बई — [illegible] • दिल्ली [illegible] बाद • जयपु[illegible]ास • सिकन्दराबाद • विजयवाड़ा

मूल्य बारह रुपये ... DME/70 .../78 □ रजि. नं. IDC

PANJON
INHALER
PANJON
पेनजॉन
बाम
PANJON
BALM
PANJON
BALM
PAIN
COLD

मुफ्त!

पेनजॉन डबल एक्शन बाम की
प्रत्येक बोतल के साथ -
पेनजॉन इनहेलर मुफ्त!

पेनजॉन
डबल एक्शन बाम का तीसरा लाभ

पेनजॉन डबल एक्शन बाम खरीदने पर
आप पाते हैं - दर्द और जुकाम दोनों से
फौरन आराम पाने का विश्वास,
क्योंकि पेनजॉन डबल एक्शन बाम में मिले
विशेष औषधि तत्व, सरदर्द, बदन दर्द,
गर्दन व मांसपेशियों का दर्द, जोड़ों का दर्द,
मोच इत्यादि तथा सर्दी-जुकाम से
फौरन आराम दिलाते हैं।

पेनजॉन डबल एक्शन बाम के साथ
अब पाईये, एक मुफ्त उपहार -
5 रु. मूल्य का पेनजॉन इनहेलर
जो बन्द नाक को खोले - सर्दी को दूर भगाए

अपने दुकानदार से
पेनजॉन डबल एक्शन बाम ही मांगिये,
क्योंकि इसकी खरीदी में आप पाएंगे
दोहरा असर और तिहरा लाभ!

पेनजॉन®
डबल एक्शन बाम

दर्द- जुकाम दोनों से फौरन आराम